

"KUULE, YKSIN EI OO KIVA ENNÄÄ!"

Helsingin Kalliossa asuvien vanhusten kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä

Veera Turula-Widerholm

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Turula-Widerholm Veera. ”Kuule, yksin ei oo kiva enää!” Helsingin Kalliossa asuvien vanhusten kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä. Syksy 2015, 55 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, löytyykö vanhusten syrjäytymiselle tai yksinäisyydelle tiettyjä ominaispiirteitä. Tavoitteena oli tuoda esille vanhusten oma kokemus ja näkökulma tutkittavasta aiheesta. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa käytettiin menetelminä teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. Haastateltavia oli kolme, ja he olivat iältään 75–90-vuotiaita Helsingin Kalliossa yksin asuvia vanhuksia. Haastateltavat saatiin Helsingin Diakonissalaitoksen Seniori-Vamos-hankkeen kautta. Aineiston analysoinnissa käytettiin hyväksi sisällönanalyysia ja teemoittelua.

Haastateltavat vanhukset ovat tyytyväisiä Kallion kaupunginosan palveluihin ja asuinalueeseen yleisesti. Huolta aiheuttivat terveydentilan heikkeneminen, liikkumisen vaikeus sekä levähdyspaikkojen puute, joiden koettiin aiheuttavan syrjäytymistä. Vaikka haastateltavat kertoivat olevansa melko tyytyväisiä sosiaali- ja terveystalouteen, tutkimus paljasti myös ikäsyrintää tällä osa-alueella. Johdopäätöksenä voidaan todeta, että vanhusten syrjäytymiseen vaikuttaa mitä suurimmassa määrin heidän huononeva terveydentilansa ja liikkumisen vaikeutuminen. Liikkumisen vaikeutuminen vaikuttaa heikentävästi elämänlaatuun, muun muassa vähentää sosiaalista kanssakäymistä. Tämä lisää yksinäisyyden kokemusta.

Helsingin Kallion kaupunginosassa tulisi kiinnittää erityistä huomioita levähdyspenkkien määrän lisäämiseen sekä katujen kunnossapitoon. Penkkien lisääminen parantaisi monen vanhuksen mahdollisuuksia hoitaa asioitaan itsenäisesti ja mahdollisesti lisäisi kotona asumisen vuosia. Myös yhteisöllisyyden ja sosiaalisen osallisuuden merkitystä tulisi edelleen korostaa. Vanhusten ikäsyrintään tulisi kiinnittää vielä enemmän huomioita, erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Ikäsyrintä on monilta osin rakenteellista, mutta myös persoonallista ikäsyrintää ilmenee.

Asiasanat: vanhuus, ikääntyminen, syrjäytyminen, yksinäisyys

ABSTRACT

Veera Turula-Widerholm. "Kuule, yksin ei oo kiva enää!" The characteristics of social exclusion and loneliness among old people. Language: Finnish. Autumn 2015. 55 p., 4 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

The objective of this thesis was to study the characteristics of social exclusion and loneliness among old people living in Helsinki's suburb Kallio. The aim of the study was to write out senior citizens' own thoughts and experiences.

The thesis was a qualitative case-study. A theme interview and observation were used as the study methods in the thesis. The data was analyzed by content analysis.

The results of the study showed that certain characteristics, which may result in social exclusion or loneliness, can be found among old people. The main findings were that deteriorating health and worsening ability to move has an impact on old people's life situation and can result in social exclusion or loneliness. The community has also a huge impact on how old people cope through daily living.

This indicates that neighbors and society should take a closer look how loneliness and social exclusion can appear in senior citizens' life. Also ageism should be taken into consideration particularly in social and health care services but also in everyday life.

Keywords: aging, elderly, loneliness, social exclusion, ageism

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	8
2.1 Keskeiset käsitteet	8
2.1.2 Vanhuus ja ikääntyminen	8
2.1.1 Syrjäytyminen	9
2.1.3 Yksinäisyys	10
2.2 Yhteiskunnallinen keskustelu ikääntymiseen liittyen	11
2.3 Vanhusten yksinäisyys ja syrjäytyminen	12
2.4 Seniori-Vamos ja Vanhuusprofiili 3.0	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA	17
4.1 Tutkimuskohde	17
4.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	18
5 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERUU	19
5.1 Tapaustutkimukselle ominaisia piirteitä	19
5.2 Aineiston keruu	20
5.2.1 Teemahaastattelu	20
5.2.2 Osallistuva havainnointi	22
5.3 Aineiston analysointi	23
6 TULOKSET	24
6.1 Terveys, toimeentulo ja sosiaaliset suhteet	24
6.2 Yhteisön ominaispiirteet	27
6.3 Kasaantuvat huonot olosuhteet	30

6.4. Ikäsyrrjintä eli ageismi	32
6.5 Haastateltavien omat kokemukset ikääntymisestä ja vanhuudesta.....	34
6.6 Yksinäisyyden kokemus	34
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	36
8 TUTKIMUSTULOSTEN LUOTETTAVUUS JA YLEISTETTÄVYYS	38
9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS.....	40
LÄHTEET	41
LIITTEET	
LIITE 1: Haastattelusuostumus	47
LIITE 2: Haastattelurunko	48
LIITE 3: Havainnointisuunnitelma	51
LIITE 4: Teemoittelut	52

1 JOHDANTO

Helsingissä asuu noin 100 000 yli 65-vuotiaasta (Vuori 2014, 14), ja uuden väestöennusteen mukaan tällä vuosikymmenellä luku kasvaa 17 000 hengellä. Väestön vanheneminen ja huoltosuhteen heikkeneminen on laaja globaali ilmiö. Suomen väestön demografinen huoltosuhde, eli alle 15-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden määrä sataa työkäistä kohden, oli vuoden 2013 lopulla 55,8 ja se on korkeimmillaan sitten vuoden 1962. Heikkenevä huoltosuhde vaikuttaa siihen, että hyvinvointipalveluja tuotetaan tulevaisuudessa pienemmällä määrällä työssäkäyviä. (Manninen 2014, 6–13.)

Väestön vanhenemisen vuoksi palvelujen toimivuutta täytyy tehostaa. Palvelut tulisi pystyä räätälöimään entistä tehokkaammin ja yksilöllisemmin, koska iäkkäät ihmiset eivät ole yhtä suurta massaa. Joukossa on 65-vuotiaita ja 100-vuotiaita, naisia ja miehiä, terveitä ja sairaita, hyväosaisia ja syrjäytyneitä, sosiaalisesti aktiivisia ja yksinäisiä. Ikääntyneet tulisi nähdä muunakin kuin vain ryhmänä palvelujen käyttäjiä ja heidät tulisi huomioida kaikessa toiminnassa niin, että heillä on aidosti mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 9–11.)

Helsinki, Espoo ja Vantaa olivat vuosina 2010–2011 mukana eurooppalaisessa TooLS-vertailututkimuksessa, jossa haastateltiin ikääntyneitä kaupunkilaisia 13 EU-maassa ja kysyttiin heidän hoitotoiveitaan ja -kokemuksiaan. Kyselyyn vastasi Helsingistä, Espoosta ja Vantaalta yhteensä 1306 yli 50-vuotiaasta miestä ja naista. Helsinkiläisiä tästä joukosta oli 413. Tutkimuksella kartoitettiin muun muassa sosiaalisia tukiverkkoja, eli olisiko ikääntyneellä joku henkilö, joka voisi olla avuksi sairauden yllättäessä. Suomen kaupungit erottuivat tutkimuksessa surullisesti: Helsingissä peräti 29 prosentilla vastaajista ei ollut ketään auttajaa, Vantaalla vastaava luku oli 26 prosenttia ja Espoossa 24 prosenttia. (Niska 2014, 23–25.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin Helsingin Kalliossa asuvien vanhusten omia kokemuksia syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä. Aihe kiinnostaa minua paljon ja haluan tutkia, miten nämä kaksi teemaa näyttäytyvät vanhusten arjessa. Aihe on ajankohtainen eikä vanhenemistutkimusta ole tehty tarpeeksi syrjäytymisen teemasta, saati vanhusten omista kokemuksista. Yksinäisyys ja syrjäytyminen vaikuttavat mitä suurimmassa määrin ihmisen terveyteen. Vanhusten palvelujen tarpeet eivät ole tyydytettävissä niillä keinoin mitä tällä hetkellä yhteiskunnalla on tarjota. Moni vanhus kaipaisi vain tukea arkipäiväisiin asioihin, kuten apua kynnenleikkaukseen tai pankissa asioimiseen.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tapaustutkimus, jossa käytin aineistonkeruun metodeina teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. Opinnäytetyöni on tehty osana Helsingin Diakonissalaitoksen Seniori-Vamos-hanketta, ja sen tuloksia on tarkoitus käyttää hyväksi hanketyötä kehitettäessä. Aion jatkaa aiheen työstämistä terveydenhoitajan opinnäytetyössä ja lisätä siihen erityisesti terveyden edistämisen näkökulman.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

2.1 Keskeiset käsitteet

2.1.2 Vanhuus ja ikääntyminen

"Vanhuus on teema, jonka viimeinen jakso on nimeltään "kuolema"."

Näin suoraan kirjoittaa etiikan ja yhteiskuntafilosofian professori Timo Airaksinen (2002, 17) ja jatkaa, että vanhuus voidaan nähdä vanhuksen tiettyinä ominaisuuksina, joka erottaa hänet muiden ikäkausiluokkien edustajista. Ikääntymisen Airaksinen määrittelee prosessiksi, joka johtaa vanhuuteen. Vanhukset eivät useinkaan koe itseään vanhuksiksi, vaikka tiedostavat ja hyväksyvät olevansa vanhoja. Vanhuus määrittää ihmisen roolin yhteiskunnassa ja miten hänen asennoidutaan (Airaksinen 2002, 42).

Vanhuuden raja on hyvin häilyvä ja liikkuu koko ajan kauemmaksi, koska eliniänodotteet nousevat. Tällä hetkellä keskimääräinen eliniänodote naisilla on 83,8 vuotta ja miehillä 77,8 vuotta. Vertailun vuoksi vuonna 1985 luvut ovat olleet naisilla noin 79 vuotta ja miehillä 70 vuotta. (Findikaattori 2015.) Tämän vuoksi vanhuuden kulttuurisesti määritelty raja nousee koko ajan (Airaksinen 2002, 44–45).

Vanhuus ja vanheneminen voidaan mieltää sekä negatiivisena että positiivisena ilmiönä. Vanhenemisen käsitteeseen voi liittyä sairauksia, syrjintää, heikkoutta, yksinäisyyttä, kuolemaan valmistautumista tai toisaalta kunnioitusta, tietoa, valtaa ja rauhallisuutta (Julkunen 2008, 18). Kaksijakoisuus tarkoittaa sitä, että

toisille vanheneminen on myönteinen ja kasvattava kokemus, toisille vaikeudet kasautuvat ja vanheneminen voi muuttua syrjäytymiseksi (Koskinen 2011, 2).

2.1.1 Syrjäytyminen

1980-luvulla syrjäytyminen merkitsi ajautumista marginaaliasemaan. Tyypillinen syrjäytynyt oli työtön, köyhä, alkoholisoitunut, perheetön, yksinäinen ja mies. Syrjäytyminen tarkoitti ajautumista tai ulosheittoa yhteiskunnasta työttömyyden, koulutuksen puutteen tai sosiaalisten suhteiden puutteen vuoksi. 1990-luvulla syrjäytyminen alettiin yhdistää myös lapsiin ja nuoriin, ja lama-aika toi keskusteluun erityisesti työttömyyden ja huono-osaisuuden vaikutuksen syrjäytymiseen. Puhuttiin myös hyvinvointivaltion murroksesta, ja miten se vaikuttaa syrjäytymiseen. 2000-luvulla syrjäytymistä alettiin nähdä myös mielenterveysongelmien, rikollisuuden ja yksinäisyyden taustalla, ja se kuvattiin ja selitettiin suurempina kokonaisuuksina kuin aiemmilla vuosikymmenillä. Syrjäytyminen alettiin jakaa syyn mukaan erilaisiin teemoihin, kuten koulutus, köyhyys tai tuloerojen kasvu. (Sandberg 2015, 88–95.)

Tämän päivän Suomessa syrjäytymiskeskustelu kohdistuu edelleen mitä suurimmassa määrin nuoriin ja työikäisiin. Tämän vuoksi syrjäytymisen käsitteet määritellään kirjallisuudessakin pitkälti sen olettamuksen mukaan, että syrjäytjä on nuori tai työikäinen. Helsingin kaupungin kotihoidossa tehdyn Lupaava-kehittämishankkeen mukaan, syrjäytyminen muuntuu yhteiskunnallisten muutosten myötä, eikä näin pysy samanlaisena kaiken aikaa. Niemelä (2009, 26) kirjoittaakin, että syrjäytyminen jaetaan usein perinteisesti köyhyydestä tai yksinäisyydestä johtuvaan syrjäytymiseen, mutta näiden jatkoksi voidaan erityisesti ikääntyneiden osalta lisätä syrjäytyminen toiminta- ja liikkumiskyvyn menetyksen ja dementian vuoksi.

2.1.3 Yksinäisyys

Yksinäisyydelle ei voi antaa yhtä selitystä vaan se on hyvin moniulotteinen ilmiö siinä missä syrjäytyminenkin. Yksinäisyys selitetään usein sosiaalisten suhteiden puuttumisena, ja yksi keino selittää yksinäisyyttä on jakaa se emotionaaliin ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys syntyy, kun läheinen ja rakas puoliso tai elämänkumppani poistuu elämästä. Tämän yksinäisyyden voi poistaa vain toinen yhtä läheinen ihmissuhde. Sosiaalinen yksinäisyys syntyy sosiaalisten kontaktien vähäisyyden tai puuttumisen myötä. Yksinäisyys mielletään käytännössä aina kielteiseksi ilmiöksi ja usein nähdäänkin käytettävän synonyymeina yksin olemista ja jopa eristäytymistä. Yksinäisyys voi olla myös oma valinta tai ääripäässä täydellinen syrjäyttäminen yksinäisyyteen. (Uotila 2011, 20–21.)

Yksinäisyydelle halutaan usein löytää selitys tai syy-seuraussuhde. Tällöin yksinäisyyttä voidaan tarkastella erilaisten teorioiden kautta. Pirjo Tiikkainen (2011 60–66) on koonnut teokseen ”Kaiken keskellä yksin–Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot” yksinäisyyttä selittäviä teorioita. Psykodynaaminen teoria nojaa freudilaiseen ajatteluun, ja sen mukaan yksinäisyys johtuu varhaislapsuudessa koetuista huonoista kiintymyssuhteista ja huonoista vuorovaikutuskokemuksista. Eksistentiaalinen teoria selittää yksinäisyyden täysin päinvastaisena ilmiönä. Ihmisten vuorovaikutussuhteilla ei ole mitään merkitystä, vaan yksinäisyys kuuluu oleellisena osana yksilön elämään. Teorian mukaan yksinäisyys voi olla voimaannuttavaa yksinoloa, joka perustuu omaan valintaan, tai negatiivista yksinäisyyttä, jota ei voi kieltää tai valita. Kognitiivinen teoria selittää yksinäisyyttä psyykkisenä tilana, jonka mukaan yksinäisyys syntyy, kun yksilö kokee ristiriitaa olemassa olevien ystävyssuhteiden ja hänelle tärkeiden suhteiden välillä. Yksinäisyyden syntyyn vaikuttaa myös kokemus omasta persoonasta. Teorian mukaan yksinäisyyttä voidaan torjua ymmärtämällä tätä omaa persoonaa.

2.2 Yhteiskunnallinen keskustelu ikääntymiseen liittyen

Yhteiskunnallinen keskustelu aiheesta on vilkasta. Erityisesti vanhusten kotihoiton taso puhuttaa suomalaisia (Repo 2014, Nykänen 2015). Yleisradio aloitti viime vuonna Hoivakoti kuntoon -ohjelmasarjan (Yleisradio 2015), mikä omalta osaltaan virkisti tämänhetkistä keskustelua vanhustenhuollosta ja laitospalveluiden purkamisesta. Myös Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta (2012/980) ja siihen tehty säästömuutos (2014/1351) ovat ajankohtaisia. Säästömuutos velvoittaa kuntia toteuttamaan iäkkäiden pitkäaikaishoidon ensisijaisesti iäkkään omassa kodissa.

Suomi on mukana Eurooppa 2020 -ohjelmassa, jossa on asetettu kansalliset tavoitteet muun muassa työllisyydelle ja köyhyyden poistamiselle (Valtiovarainministeriö 2013, 46–47). Ohjelmalle on asetettu rohkeaksi tavoitteeksi, että köyhyydessä ja syrjäytymisvaarassa elävien ihmisten määrä vähenisi Suomessa 100 000 henkilöllä vuoteen 2020 mennessä. Tällä hetkellä syrjäytymisvaarassa olevia pienituloisia ihmisiä Suomessa on noin 725 000, ja näistä eläkeläisiä 18 prosenttia.

Ikääntyminen, syrjäytyminen ja väestön vanheneminen ovat siis ajankohtaisia puheenaiheita. Vanhusten määrän kasvu on väistämätön tosiasia. Vanhukset tulisi ottaa huomioon muutenkin kuin palvelujen tarvitsijoina ja kuluerinä. Sosiaali- ja terveysministeriön antama laatusuositus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 3) pyrkii omalta osaltaan parantamaan vanhusten tämänhetkistä palvelutilannetta, ja sen pyrkimyksenä onkin turvata vanhuksille terveellinen ja turvallinen ikääntyminen.

2.3 Vanhusten yksinäisyys ja syrjäytyminen

Vanhusten omista yksinäisyyden kokemuksista ja sen vaikutuksista muun muassa terveyteen löytyy tutkimustietoa jonkin verran. Muun muassa Hanna Uotila (2011, 45–60) on tutkinut aihetta väitöskirjassaan ”Vanhuus ja yksinäisyys – Tutkimus iäkkäiden ihmisten iäkkäiden yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista”. Hänen tutkimustuloksensa kertovat, että yksinäisyyden syyt löytyvät suurimmilta osin sosiaalisen verkoston kaventumisesta, heikentyneestä toimintakyvystä ja vanhuuden tuomista muutoksista omassa itsessä. Myös yhteiskunnan asenteet ikääntyneitä kohtaan nousivat yhdeksi yksinäisyyttä ruokkivaksi tekijäksi.

Vanhuksille syvä yksinäisyys merkitsi tutkimuksen mukaan masennuksen tunteita ja elämän pysähtyneisyyttä. Heillä oli tunne sivustaseuraajan roolista, arvottomuudesta ja hyödyttömyydestä. Arvottomuuden tunteeseen vanhukset kertoivat pitkälti vaikuttavan yhteiskunnan. Yksinäisyys merkitsi myös kaipausta ja sitä, että vanhus huomaamattaan vetäytyy pois sosiaalisista suhteista. Yksinäisyys ei ollut kaikille vain negatiivinen asia; tutkimuksesta kävi ilmi, että on olemassa myös hyvää yksinäisyyttä. Erityisesti naiset korostivat sitä, että yksinäisyys on muutakin kuin yksinoloa. Se voi parhaassa tapauksessa olla lepoa, virkistäytymistä ja rauhaa. (Uotila 2011, 51–56.)

Uotilan tutkimuksessa on paljon samoja päätelmiä kuin Pirjo Tiikkaisen (2006, 64) väitöskirjassa, joka käsittelee jyvaskyläläisten yli 80-vuotiaiden vanhusten yksinäisyyttä. Tiikkaisen tutkimuksen mukaan terveydentilan heikkeneminen ja sosiaalisten suhteiden väheneminen altistavat yksinäisyydelle. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että vanhusten persoonallisuus ja elämänhistoria vaikuttavat suuressa määrin siihen, miten he kokevat ja käsittelevät yksinäisyyden.

Asenteet ikääntyviä ja vanhuksia kohtaan ovat muuttuneet. Kärjistäen voidaan sanoa, että vanhukset eivät ole ihmisten mielteissä viehättäviä eivätkä vanhuk-

set koe arvostusta, koska eivät tuota mitään (Neuberger 2009, 106). Arvostuksen puute ja kielteiset asenteet voivat pahimmillaan johtaa vanhusten kaltoinkohteluun, josta valitettavan usein raportoidaan myös mediassa. Kaltoinkohtelu on tahallista käyttäytymistä vanhusta kohtaan, missä loukataan hänen kehoansa, persoonaansa tai omaisuutta. Sitä ei esiinny pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollossa vaan myös kotona, virastoissa ja muissa julkisissa paikoissa. (Kivelä & Vaapio 2011, 135.)

Mikä tai mitkä tekijät sitten johtavat vanhusten syrjäytymiseen? Nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla syrjäytymistä on tutkittu paljon ja toimia yksinäisyyden ja syrjäytymisen estämiseksi on tehty. Kuka tukisi yksinäistä, syrjäytymisvaarassa olevaa tai jo syrjäytynyttä vanhusta. Hänhän ei tuota enää yhteiskunnalle mitään ja hänet mielletään usein pelkäksi kulueräksi. Tämä tuen ja välinpitämättömyyden puute voi aiheuttaa vanhuksissa tunteita siitä, että he ovat hyödyttömiä, ja näin edesauttaa ikäsyrjintää. (Neuberger 2009, 102–103.)

Ikäsyrjintää ovat tutkineet muun muassa sosiologian ja sosiaaligerontologian professorit Chris Phillipson ja Thomas Sharf. Heidän tutkimuksensa ovat keskittyneet ikääntyneiden syrjäytymiseen 2000-luvun Englannissa. Phillipson ja Sharf (2004, 6–7) ryhmittelevät syrjäytymistä aiheuttavat tekijät neljään osaluokkaan: ikään liittyvät ominaispiirteet, kasautuvat haitat ja huonot olosuhteet, yhteisön ominaispiirteet ja ikäsyrjintä.



KUVIO 1: Syrjäytymistä aiheuttavat tekijät (Koskinen 2011, 16)

Vanhusten ikääntyminen vaikuttaa suhteettoman paljon heidän asemaansa. Ikääntymisen myötä tulee väistämättömiä muutoksia erityisesti terveyden, elintason ja sosiaalisten suhteiden vähenemisen myötä. Erikoistutkija Sirpa Anderssonin (2012, 12) mukaan sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä asemassa puhuttaessa osallisuuden merkityksestä. Hän puhuu inhimillisistä yhteyksistä, jotka ovat tärkeä osa hyvää elämänlaatua ja hyvinvointia. Pienistä eläkkeistä johtuva elintason niukkuus ja laitoshoitoon joutumisen pelko vaikuttavat tutkimuksen mukaan Suomessa paljon vanhusten turvattomuuden tunteeseen, ja voivat aiheuttaa syrjäytymistä (Helldän & Helakorpi 2014, 23).

Kasautuvat haitat ja huonot olosuhteet tarkoittavat sitä, että jo syntymästä lähtien ollaan huono-osaisia ja tämä huono-osaisuus kasaantuu iän myötä. Koulutus- ja työmahdollisuuksien puute nuoruudessa ja aikuisiässä, voi johtaa huonoon elintasaan ja huonoon terveydenluktaitoon, mikä voi omalta osaltaan heikentää mahdollisuuksia päästä sosiaali- ja terveystalvelujen piiriin. Huono elintaso ja suhteellinen köyhyys näkyvät tämän päivän Suomessa niin, että 35 prosenttia köyhyysrajan alapuolella elävistä asuu eläkeläistalouksissa (Vaalavuo & Moisio 2014, 107).

Yhteisön ominaispiirteet voivat olla esimerkiksi muutoksia vanhusten asuinalueissa, muuttoliike, rikollisuuden ja turvattomuuden lisääntyminen ja taloudelliset muutokset yhteisössä ja yhteiskunnassa. Sosiaalisen osallisuuden merkitys on tärkeä vanhuksille ja tässä heitä voi tukea tuttu yhteisö ja yhteenkuuluvuuden kokemus (Haverinen 2008, 235). Yhteisön ominaispiirteisiin kuuluu myös asuinympäristö ja sen esteettömyyden tärkeys. Ajankohtainen ominaispiirre on myös se, että yhä enenevässä määrin palveluita ollaan keskittämässä ja lähipalveluita karsimassa. (Andersson 2012, 12).

Ikäsyrjintä voi ilmetä alistamisena, syrjimisena ja ennakkoluuloina vanhusta kohtaan, aiheuttaen heikentymistä elämänlaadussa ja toimintakyvyssä. Ikäsyrjintään syyllistyvät niin yksittäiset ihmiset kuin koko yhteiskunta, ja se voi pa-

himmillaan johtaa vanhuksen syrjäytymiseen ja eristäytymiseen. (Kivelä & Vaapio 2011, 134.) Kivelän (2012, 136.) mukaan ikäsyrjinnässä voidaan erottaa erilaisia tasoja: tunnepitoinen ikäsyrjintä perustuu nuorempien kokemuksiin tunteisiin vanhuksia kohtaan, kognitiivinen syrjintä on yleistämistä ja käyttäytymiseen perustuva syrjintä näkyy vanhusten kohtelussa.

2.4 Seniori-Vamos ja Vanhuusprofiili 3.0

Tämä opinnäytetyö on tehty osana Seniori-Vamos-hanketta. Tavoitteena oli tuottaa yksityiskohtaista tietoa vanhusten omista kokemuksista. Tätä tietoa hanketyöntekijät voivat käyttää hyväkseen suunnitellessaan toimintaa.

Seniori-Vamos tekee etsivää vanhustyötä Helsingin Kallion kaupunginosassa, pyrkien auttamaan vanhuksia, jotka ovat jostain syystä jääneet ulkopuolelle tai syrjäytyneet palveluiden piiristä. Tavoitteena on edesauttaa vanhusten parempaa arkea omissa kodeissaan. (Helsingin Diakonissalaitos 2015a.) Vapaaehtoistyöntekijöiden avulla vanhukset voivat löytää itsestään voimavaroja ja kokea osallisuuden tunteita. Vapaaehtoiset voivat käydä saattamassa vanhuksen terveyskeskukseen, tai vain olla läsnä kuunnellen ja keskustellen. Seniori-Vamos on tavoittanut toukokuuhun 2015 mennessä 205 Kalliossa asuvaa vanhusta (Lauhde 2015). Tarvetta tällaiselle toiminnalle on, koska yksistään Kallion, Alppilan ja Vallilan peruspiireissä asuu noin 10 000 yli 65-vuotiasta (Helsingin seudun aluesarjat tilastokanta 2015).

Seniori-Vamoksen toimintaa ohjaavat Helsingin Diakonissalaitoksen arvot, jotka perustuvat lähimmäisen rakkauteen ja ihmisarvon kunnioittamiseen (Helsingin Diakonissalaitos 2015b). Työ on ihmisläheistä ja sitä tehdäänkin usein kaikkein syrjäytyneimpien ihmisten hyväksi (Helsingin Diakonissalaitos 2014, 5). Seniori-Vamos kuuluu osahankkeena Raha-automaattiyhdistyksen tukemaan Eloisa

ikä- hanketoimintaan, jonka tarkoitus on edistää ikäihmisten hyvää arkea. Hanketoimintaa koordinoi Vanhustyön keskusliitto. (Eloisa ikä 2015.)

Seniori-Vamoksen vanhuusprofiili 3.0 kertoo lyhyesti syrjäytymisvaarassa olevasta vanhuksesta oleelliset tiedot. ”Hildan” toimintakyky on heikentynyt ja hän on kokenut elämänkriisejä vanhetessaan. Hän kokee turvallisuudentunteensa heikentyneen ja kokee olevansa yksinäinen. Hän ei ole osannut hakea oikeanlaisia palveluita ja hänellä on paljon ennakkoluuloja sosiaali- ja terveystalvaeluja kohtaan. ”Hilda” kokee, etteivät hänelle tarjotut palvelut vastaa hänen tarpeisiinsa, eikä hän osaa sanoittaa palveluntarpeitaan. ”Pentillä” on mielenterveys- tai päihdeongelma tai huonoimmassa tapauksessa molemmat. Hänellä on keski- vaikea tai vaikea muistisairaus ja paljon muitakin sairauksia. ”Pentillä” on taloudellisia ongelmia ja hän on jumiutunut kotiinsa. Hän on yksinäinen ja sosiaalisesti rajoittunut eikä hänellä ole läheisiä auttamassa ja tukemassa. (Jalli 2015.)

Helsingin kaupungin ja Helsingin yliopiston yhteistyönä syntyneen Lupaava-kehittämishankkeen profiili syrjäytymisriskissä olevasta helsinkiläisestä vanhuksesta sisältää samoja ongelmia, mutta erityisesti kotihoidon työntekijöiden näkökulmasta. Heidän mielestään syrjäytymisriskissä oleva vanhus voi olla toipilas, jonka hoito jää kotiutumisen myötä kesken. Vanhuksella on mielenterveys-ongelmia ja taustalla itsemurhayrityksiä ja alkoholiongelma. Hän asuu hissittömässä talossa eikä pääse ulos. Vanhus jolla ei ole omaisia eikä ystäviä. Isossa riskissä ovat myös omaishoitajavanhukset, jotka hoitavat esimerkiksi puolisoaan oman jaksamisen äärirajoilla. (Niemelä 2009, 30.)

Olipa tutkimuksen tekijä mikä tahota tahansa, syrjäytymisvaarassa olevan tai jo syrjäytyneen vanhuksen profiili on useimmiten ulkopuolelta tehty. Jos vanhuksesta itseltään kysytään, kokeeko hän olevansa syrjäytynyt, voisin olettaa vanhuksen jopa loukkaantuvan kysymyksen asettelusta. Syrjäytynyt-sanaan liittyy niin paljon negatiivisia sävyjä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda kuuluviin vanhusten oma ääni ja kokemukset syrjäytymisestä.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, voidaanko vanhusten syrjäytymisessä nähdä tiettyjä toistuvia ominaispiirteitä. Tarkoituksena ei ole pyrkiä tekemään yleistyksiä, vaan antaa vanhusten itsensä sanoittaa yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemukset. Näistä kokemuksista laadin kuvauksen ja pyrin myös selittämään mahdollisia syy-seuraussuhteita. Tavoitteena on tuottaa lisätietoa Seniori-Vamoksen työntekijöiden käyttöön ja samalla lisätä omaa tietoisuutta vanhusten yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä.

4.1 Tutkimuskohde

Tapaustutkimuksessa tutkittava voi olla muun muassa yksittäinen ihminen tai ryhmä ihmisiä (Kananen 2013, 76). Tutkimuskohteenani olivat Helsingin Kallion kaupunginosassa yksin asuvat vanhukset, jotka ovat Seniori-Vamoksen asiakkaita. Tutkittavat olivat iältään 75–90-vuotiaita, joista kaksi oli naista ja yksi mies. He kaikki asuvat Kallion, Alppiharjun tai Vallilan peruspiireissä.

Asetin heti alkuun tavoitteeksi sen, että haastateltavia ja havainnoitavia vanhuksia olisi enintään kolme. Rajasin määrän kolmeen, koska halusin että pystyn keskittymään myös vapaaehtoistyön tekemiseen. Seniori-Vamoksen työntekijät esittelivät vanhukset, jotka heidän mielestään parhaiten soveltuivat opinnäytetyöni tutkimuksen kohteiksi.

4.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Kaikilla tutkimuksilla tulisi olla tarkoituksensa, eli niiden tulisi palvella esimerkiksi työelämän tarpeita. Tutkimusongelma selventää lukijalle tutkimuksen tarkoituksen. Sen määrittäminen on haastava prosessi, johon kuuluu myös aiheen rajaaminen. Tutkimusongelman rajaaminen on tärkeää, koska se antaa suuntaviivat koko työlle. (Kananen 2013, 129.) Tutkimuskysymysten tarkoituksena on tarkentaa tutkimusongelmaa ja ne antavat suuntaviivat tiedonhankinnalle. Tutkimuskysymysten oikea asettelu johtaa tutkimusongelman löytymiseen. Kysymysmuodon valintaan kannattaa kiinnittää huomioita, koska se vaikuttaa tutkimusmenetelmän valintaan. (Kananen 2013, 62–65.)

Tutkimusongelma:

Minkälaista on vanhusten syrjäytyminen ja yksinäisyys ja miten tämä näkyy heidän arjessaan?

Tutkimuskysymykset:

Kysymys 1: Miten vanhus itse kokee syrjäytymisen tai syrjäytetyksi tulemisen?

Kysymys 2: Ilmeneekö vanhusten syrjäytymisessä ja yksinäisyydessä tiettyjä ominaispiirteitä?

5 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERUU

Tutkimusstrategiat voidaan jaotella kolmeen luokkaan. Kokeellisessa tutkimuksessa yhtä muuttujaa verrataan toiseen. Sille tunnusomaista on, että tietystä joukosta otetaan näyte, jolle tehdään erilaisia kokeita eri olosuhteissa ja nämä tulokset analysoidaan. Survey-tutkimusta tehtäessä kerätään tietoa joukosta ihmisiä, esimerkiksi kyselylomaketta apuna käyttäen. Tutkimus pyrkii vertailemaan, selittämään ja kuvailemaan aineistoa. Tapaustutkimus pyrkii kuvailemaan jotakin yksittäistä tapausta tai ilmiötä, sen luonnollisessa ympäristössä käyttäen useampaa kuin yhtä metodologiaa. (Hirsjärvi; Remes & Sajavaara 2013, 134–135.)

Tutkimusmenetelmän valintaan ajoi halu ymmärtää vanhusten omia kokemuksia yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä. Halusin päästä kulkemaan vanhusten rinnalla, jolloin havainnot olisivat arkipäiväisiä ja käytännön elämästä. Robert Yin (2012, 4) kirjoittaakin teoksessaan ”Applications of Case Study Research”, että tutkimuskohdetta lähelle pääsevä tutkimus tuottaa erittäin arvokasta ja syvää ymmärtämystä tapauksesta.

5.1 Tapaustutkimukselle ominaisia piirteitä

Jari Metsämuuronen (2007, 216) kirjoittaa teoksessaan Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä:

”Tapaustutkimus voidaan ymmärtää keskeiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi, sillä lähes kaikki strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta. Toisin sanoen lähes kaikki kvalitatiivinen tutkimus on tapaustutkimusta.”

Tapaustutkimus ei siis ole yksittäinen metodi, vaan tapa tutkia kohdettaan käyttäen erilaisia aineistoja ja menetelmiä (Laine; Bamberg & Jokinen 2007, 9). Tapaustutkimus keskittyy yksittäiseen ilmiöön tai tapaukseen, ja tuotettu tieto on yksityiskohtaista (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159). Tapaustutkimukselle on ominaista myös se, että pyritään selvittämään jotakin, joka ei ole vielä yleisesti tiedossa. Lisäksi ilmiö tapahtuu tässä hetkessä, ei menneisyydessä (Kananen 2013, 54). Se sopiikin vastaamaan hyvin sellaisiin tutkimuskysymyksiin, jotka kysyvät miksi tai miten. Päämääränä on ymmärtää, miksi tapauksesta kehittyi sellainen kuin se on. Tapaustutkimusta tekeviä henkilöitä yhdistää usein se, että heillä on tunne siitä, että omalla tutkimuksella on vaikutusta ja aihe on tärkeä. Useimmiten tapaustutkimuksen lopullinen merkitys paljastuu vasta tutkimusta tehdessä. (Laine ym. 2007, 10.)

5.2 Aineiston keruu

Hyvä tapaustutkimus hyötyy useamman kuin yhden aineistonkeruumenetelmän käytöstä (Yin 2012, 10). Tämän vuoksi valitsin oman tutkimukseni aineistonkeruumenetelmiksi teemahaastattelun ja osallistuvan havainnoinnin. Tutkimussuunnitelmavaiheessa ajatuksena oli vielä kerätä aineistoa narratiivien avulla, mutta luovuin ajatuksesta Helsingin Diakonissalaitoksen eettisen neuvottelukunnan ohjauksen myötä. Heidän mielestään haastattelu ja havainnointi olivat riittävät menetelmät. En olisi ehtinyt tässä ajassa analysoimaankaan kolmea aineistotyyppiä riittävän hyvin.

5.2.1 Teemahaastattelu

Koska tutkimuskohteena olivat ikääntyneet, aineistonkeruumenetelmien valitsemiseen tuli kiinnittää erityistä huomiota. Haastattelu ei menetelmänä edellytä

haastateltavalta hyvää näkökykyä eikä hienomotoriikkaa. Kasvotusten tehty haastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden tehdä omia tarkentavia kysymyksiä aiheesta, ja näin voidaan varmistaa, että haastateltava ymmärtää kysymykset. Haastattelut tuovat todennäköisesti myös esille haastateltavan pitkän eletyn elämän ja tästä kumpuavat elämäntarinat. Haastatteluista voi parhaimmillaan saada tietoa menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevasta. (Elo & Isola 2008, 217.)

Haastattelutyypiksi valitsin teemahaastattelun, koska en halunnut rajata kysymyksiä liian tarkkaan. Annoin näin haastateltavalle ja itsellenikin vapaammat kädet viedä haastattelua eteenpäin. Haastattelulla pyritään saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 75). Tähän pyrin korostamalla haastateltavien omia tulkintoja ja merkityksiä teemasta. Pääteemana haastattelussani oli vanhusten yksinäisyys ja syrjäytyminen, joiden ympärille kehitin alateemoja, joista keskustelimme haastateltavien kanssa (LIITE 2: Haastattelurunko). Näistä alateemoista tein tarkentavia kysymyksiä, jotka auttoivat pitämään keskustelua teeman ympärillä. Kun haastateltava eksyi aiheen ulkopuolelle, ohjasin hänet tarkentavilla kysymyksillä takaisin aiheeseen.

Haastattelut tein haastateltavien kotona, koska halusin ympäristön olevan heille mahdollisimman rauhallinen ja tuttu. Haastattelut toteutin touko-kesäkuun aikana. Nauhoitin haastattelut ja tein samalla muistiinpanoja esimerkiksi haastateltavan liikkeistä, asennoista tai ilmeistä. Haastattelut kestivät kahdesta kolmeen tuntiin. Kerroin jokaiselle haastateltavalle, että he voivat itse päättää haastattelun, jos kokevat väsyvänsä liikaa. Nauhoitukset litteroin mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jotta pystyin muistamaan itse haastattelutilanteen hyvin. Litteroin haastattelut sanasta sanaan ja lisäsin merkinnät haastateltavien liikkeidinnästä, äännähdyksistä ja eleistä. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä yli 40 sivua.

5.2.2 Osallistuva havainnointi

Havainnointi antaa tarkkaa tietoa siitä, miten ihmiset todellisuudessa toimivat tietyissä arkipäivän tilanteissa. Lisäksi havainnoimalla voidaan tallettaa niin sanottua hiljaista tietoa (Kananen 2013, 89.) Tieteellinen havainnointi on tarkkaileva tutkimuskohteen luonnollisessa ympäristössä. (Hirsjärvi; Remes & Sajavaara 2007, 207). Havainnoija tarkkailee tutkimuskohdettaan mahdollisimman objektiivisesti tehden muistiinpanoja havainnoinnin ajan (Metsämuuronen 2006, 240).

Havainnoinnin suurin etu on se, että se tuottaa välitöntä ja kaunistelematonta tosielämän tietoa tutkittavan toiminnasta tietyssä ympäristössä. Suurin haitta voi olla havainnoinnin suurin etu: tutkijan objektiivisuus ja emotionaalinen sitoutuminen tutkittavaan tilanteeseen tai tapaukseen. Havainnointia käytettäessä voi ilmetä myös eettisiä ongelmia. Tutkittavalle tulee kertoa tarkkaan, kuka häntä havainnoi ja miten havainnointi tapahtuu. (Hirsjärvi ym. 2007, 208–209.)

Osallistuva havainnointi on nimensä mukaisesti havainnointia, missä tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan heidän omilla ehdoillaan. Tutkija voi pyrkiä pääsemään sisään esimerkiksi vanhusten virikeryhmään osallistumalla itse toimintaan. Täydellinen osallistuminen voi antaa tarkkaa ja sensitiivistä tietoa, mutta siihen liittyy eettisiä ongelmia. Kuinka paljon tutkittaville kerrotaan havainnoijan tarkoituksista. Parempi vaihtoehto on osallistuja havainnoijana, jolloin kaikille on selvää havainnoijan rooli. (Hirsjärvi ym. 2007, 211–212.)

Havainnoinnit tapahtuivat pääasiassa haastateltavien kotona tai kodin ympäristössä touko-syyskuun 2015 aikana. Lisäksi havainnointeja kertyi puheluista ja saattoavuista. Pidin havainnointipäiväkirjaa kaikista havainnointikerroista. Näistä päiväkirjamerkinnöistä nousi esiin paljon asioita, joita haastatteluista ei käynyt ilmi. Erityisesti haastateltavien ilmeiden ja eleiden huomioiminen, toi lisäarvoa aineistoon. (Liite 3: Havainnointisuunnitelma)

5.3 Aineiston analysointi

Yin (2011 178–179) erittelee teoksessaan ”Qualitative Research from Start to Finish” laadullisen aineiston analyysin viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa (compiling) kerätty aineisto kootaan ja organisoidaan, toisessa vaiheessa (disassembling) organisoitu aineisto voidaan koodata. Tämä tarkoittaa, että järjestetty aineisto voidaan jakaa pienempiin osiin ja antaa esimerkiksi samaa tarkoittaville sanoille tietty koodi ja niin edelleen. Kolmannessa vaiheessa (reassembling) koodatut aineistot ryhmitellään tai jaksotellaan. Tämä voi tapahtua esittämällä aineisto graafisesti tai erittelemällä taulukkomuodossa. Neljäs vaihe (interpreting) tarkoittaa aineiston tulkintaa, kun edellä olevat kolme vaihetta on käyty läpi. Tulkinta voi johtaa myös siihen, että jokin tai kaikki aiemmat vaiheet toistetaan. Viimeiseksi aineistosta tehdään päätelmät (concluding).

Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2011, 144) kirjoittavat teoksessaan ”Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö”, että aineiston analysointi on vaihe, jossa eritellään ja luokitellaan kerätty aineisto. Aineistokokonaisuus puretaan osiin, jonka jälkeen purettu aineisto luokitellaan ja näin syntyneet luokat yhdistellään uusiksi kokonaisuuksiksi. Yhteyksien löydyttyä voidaan aineistosta tehdä tulkintoja ja päätelmiä. Aineiston analysointi etenee siis analyysistä synteysiin.

Aloitin sisällönanalyysin koodaamalla jokaisen haastateltavan omalla värillään ja kokosin ja luokittelin yksittäisistä haastatteluaineistosta sekä havainnoinneista kumpuavat teemat neljän yläteeman alle (LIITE 4: Teemoittelu). Näistä yläteemoista tein vielä lisää luokitteluja ja yhdistin näitä omiksi uusiksi kokonaisuuksiksi, joista tein loppupäätelmät. Analysoin aineistoa useaan eri otteeseen, ja oli hämmästyttävää huomata, miten aineistosta nousi esiin uusia näkökulmia joka kerta. Haastatteluja kuunnellessa pienet vivahteet äänessä, kenkien kopina ja huokaukset, toivat myös paljon sisältöä aineistoon.

6 TULOKSET

6.1 Terveys, toimeentulo ja sosiaaliset suhteet

Kaikki haastateltavat nostivat esiin terveydentilan ja sosiaalisten suhteiden vaikutuksen omaan elämäänsä. Jokaista haastateltavaa oma terveydentila huoletti ja kaikilla oli kokemuksia terveydentilan heikkenemisestä tai suoranaisestä romahtamisesta. Haastatteluista ja havainnoinneista nousi esiin erityisesti liikkumiskyvyn merkitys. Haastateltavat pohtivat myös, miten terveyden heikkeneminen vaikuttaa liikkumiseen ja sitä kautta sosiaalisen elämän kaventumiseen.

Ikäinstituutin tutkijat Tommi Sulander, Pertti Pohjolainen ja Elina Karvinen (2011, 21–22) pohtivat ”Laatua vanhuksen elämään omassa kodissa” -loppuraportissa, että terveydentilan heikkeneminen ja liikkumisvaikeudet vaikuttavat suuressa määrin vanhusten elämänlaatuun ja itsenäisyyteen. Tutkijoiden mukaan ikääntyneiden on hankalaa käyttää apuvälineitä liikkumisessa, koska ne vaativat voimaa ja tekniikkaa. Haastateltavat toivatkin esille apuvälineiden tarpeen, mutta näiden käyttö ei ollut mahdollista joko tilanpuutteen tai niiden teknisyyden vuoksi.

Nii... Ei se hyvä oo (terveys), paremminki vois olla. Kyllä se on vaikeeta tämä...justiisa tämän hengityksen takia. Ku olis semmonen moottoripolkupyörä, mutta ku ei sitä voi missää pitää...

Kaik on hankalata nyt! Terveys on romahtant... Ei ole voimaa enää... Lihakset mennöö. Mitä pelkään niin silmät pahinta! Kaikki on rajotettua! Ihan viimeiseen saakka! En pääse ulos nyt ollenkaan yksinäni. Huimaus on niin kova. Ja jos mänet, nii lääkäri sano et itte oot vastuusa.

Ei mulle anneta rollaattoria! Liika pieni tila...

No kyl mää olen ihan tyytyväinen ny terveyteeni. Että näin kun nyt vaan oon nii ei ole mittää... Mutta tuo ristiselkä, se käypi selälle ja liikkuminen on vaikia. Kun siel on niitä kulumia! Mutta pillerin kun ottaa, niin kaikki okei! Mutta mun muisti...Ja se lääkitys! Jotenki hidadastanu minun nimimuistia! Ja semmonen humina koko ajan päässä.

Toimeentulon niukkuutta haastateltavat eivät pohtineet paljon, tai pohdinta liittyi lähinnä asumisen suuriin kustannuksiin yksin eläessä. Yksi haastateltavista nosti esiin toimeentulon vaikutuksen hänen tämänhetkiseen terveydentilaansa. Haastateltava koki, että oma terveydentila voisi kohentua, jos rahaa olisi käytössä enemmän. Haastateltava toi esiin, että yksityinen terveydenhuolto vastaisi hänen tarpeisiinsa paremmin, mutta niukan toimeentulon vuoksi käynnit yksityisellä lääkäriasemalla eivät ole mahdollisia.

Niukka toimeentulo yhdistettynä huonoon terveydentilaan, voi omalta osaltaan edesauttaa syrjäytymistä ja eriarvoisuutta, koska ihmisellä ei ole mahdollisuutta tehdä valintaa (Hjerppe 2011, 218). Samansuuntaisiin tuloksiin ovat tulleet tutkijat Olli Nummela, Tommi Sulander, Heikki Heinonen ym. (2007, 46) tutkimuksessa "Self-rated health and indicators of SES among the ageing in three types of communities". Tutkimuksen mukaan vanhusten hyvä taloudellinen tilanne oli selvästi yhteydessä heidän hyvään terveydentilaansa erityisesti kaupunkialueilla. Terveyserojen syntyyn vaikuttaa mitä suurimmassa määrin tulojen ja varallisuuden epätasainen jakautuminen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a.).

Mietin tuosa, että nämä kengät pitäis ostaa... Kun ei enää mahdu jalkaan nämä talvikengät, kun turvottaa. Mutta ostan sitten ensi kuussa. ... Niii jouduin ottaa sitä Visa-lainaa... Kun tuli niitä sairaalalaskuja... Ei ois rahat riittäny. Nyt maksan sitä velkaa...

Ja sitähä minä meinasin, että jos olis rahaa nii menisin yksityiseen ja hoitasin...

Mulla on kyllä jääny hyvin säästöön! En ryyppää... kyllä ny sen verran että konjakkipullon ostan ku risteilyllä! Mun ei tarvii pihistellä. Jos jotain mieli tekkee, niin pystyn sen kyllä ostamaan. Mun ei tarvii ajatella, että riittääkö rahat.

Tietysti mie monesti aattelen, et jos mulla olis vuokra-asunto niin mää 600-700 joutusin maksamaan euroo... Nii siitä jäis ennää puolet elämiseen...

Terveystilanteen lisäksi eniten keskustelua herättivät sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys vanhusten elämässä. Kaikki olivat kokeneet ikääntymisen myötä yksinäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden vähenemistä. Yksin jääminen koettiin välillä ahdistavana ja elämää rajoittavana tekijänä. Kaikkien haastateltavien kohdalla sosiaalisten suhteiden vähenemiseen on vaikuttanut oman terveystilanteen heikentyminen. Vaikka ystäviä olisi, ei heitä päästä enää tapaamaan vaivojen ja sairauksien vuoksi. Yksi haastateltavista kertoi oman naapurustonsa olleen ennen täynnä tuttuja ja ystäviä, mutta nyt vain sairaita ja raihnaisia valittajia. Haastateltavat naiset kaipaivat ystävyiden tuomaa tukea ja turvaa ja sitä, että olisi joku jonka kanssa käydä kaupungilla kävelemässä.

Kaikki parhaat ystävät ovat kuolleet! Neljä meitä oli tukena toisillem! Nyt ei oo enää ketää. Minä olen yksin enää tässä.. Olen jäänyt tähän...

Ei niitä ystäviä ole joo... Tuola minä oon käynyt yksin kaupungilla kävelemässä.... Onhan se joskus iltasella... Ajatellu että ostas television...

Haastateltavat kokivat, että perheenjäsenet ja sukulaiset olivat isossa roolissa puhuttaessa sosiaalisista suhteista. Heidän käyntejään odotettiin ja erityisesti lapsenlapsista kerrottiin paljon tarinoita. Toisaalta kaikilla haastateltaville ei ollut sukulaisia enää elossa, tai yhteys oli katkennut vuosien saatossa. Asiasta puhuminen aiheutti selvää haikeutta. Perheenjäsenten ja sukulaisten läsnäololla on tärkeä merkitys puhuttaessa identiteetistä ja minäkuvasta. Yhteys perheenjäseniin ja sukulaisiin tuo kokemusta siitä, että kuulutaan johonkin. (Hakonen 2008, 136.)

Tuo tais siskon tyttö olla tuolla jossaki Vantaalla, mutta en kyllä tiää sen osotetta. On se puhelinnumero kyllä, mutta ei piä yhteyttä...

Monesti mietin, että voi hyvä sentään... Isosiskot, serkut... kasvettu yhdessä, käyty koulussa ja ei oo enää kenenkään kans puhumista. Omat asiat vaan pyörii mielessä... Tällain on niin käyny.

6.2 Yhteisön ominaispiirteet

Kaikki haastateltavat kertoivat, että Kallio on ollut heille aina turvallinen paikka asua. Toisaalta haastatteluista nousi esiin suoranaista pelkoa narkomaaneja, varkaita ja huijareita kohtaan. Sisäasiainministeriön julkaiseman muistion (Mankkinen 2011, 21) mukaan ikääntyneisiin kohdistuneet rikokset ovatkin lisääntymässä ja erityisesti väkivallan käyttö rikosten yhteydessä. Erityispiirteenä vanhuksiin kohdistuneissa rikoksissa voidaan nähdä huijarit ja erilaiset kaupustelijat, jotka pyrkivät vanhusten koteihin. Toisaalta ikääntymisen myötä tilastollinen riski joutua rikoksen uhriksi pienenee, mutta vanhusten huoli rikollisuudesta lisääntyy. Turvallisuuden tunnetta heikentää myös tietoisuus oman terveydentilan heikentymisestä. Kukaan haastateltavista ei kokenut tarpeelliseksi enää liikkua iltaisin ulkona pimeään tullen. Haastatteluista kävi ilmi turvallisuuden tunteen tärkeys ja se, miten yhteisö voi omalta osaltaan vaikuttaa tämän tunteen lisääntymiseen.

Tää on niin turvallinen! Ei mulle oo mitään sattunu. Kun en mää yleensä illalla myöhään liiku. On hävytöntä, että Kalliolla on niin huono maine! Kallio on pessy naamansa se ei oo enää entinen Kallio... Ei mulla ole kyllä enää asiaa illalla ulos... ei tarttee mennä...

En minä viimeaikoina niin myöhään ole liikkunu enää... Ei mulle oikeastaa mitää oo sattunu. Tätähä ne just moittivat tätä Vaasankatua, mutta ei mulle mittään... Noitaha on noita maalauksia seinissä ja on ollu puhetta semmosista röyhkeistä rosvoista jotka tullee rappuihin... Tuossaha ois tietysti hyvä olla tuossa ovesa semmonen ketju, että jos sen niinku aukasee niin ei pääse sisään...

Ei ole mitää sattunu! Iltaisin mä missään koskaan käy! Se on vaarallista mennä illalla yksin! Talo on ollu turvallinen, mutta nyt kun ne

muuttaa ne narkomaanit. Se tuntuu nyt epämukavalta! Se on pahasti... En tiä miten alkaa sujumaan...

Monta kertaa ovat rikkoneet oven, mä katoin että taas sitä korjattiin! Ei ole hyvä ei, kun ovat juovuksissa...

Haastateltavat kokivat, että Kalliossa on tarpeeksi palveluita ja ne sijaitsevat riittävän lähellä. Haastateltavien mielestä Kalliossa ei ole helppo liikkua, koska korkeuserot ovat suuria. He pohtivat myös sitä, etteivät uskalla lähteä asioita hoitamaan, koska ei ole penkkejä mihin pysähtyä levähtämään. Voimat riittävät alamäkeen, mutta paluu on raskas ylämäen vuoksi. Haastateltavat kertoivatkin pelkäävänsä, että uupuvat matkalla eivätkä pääse enää kotiin. Omat havainnointini levähdyspaikkojen vähäisyydestä puolsivat haasteltavien kertomuksia.

Onhan noita pankkeja Hakaniemessä, alamäkeen on helppo mennä, mutta kyllä se vähän sitten hissukseen tultava Toista linjaa ylös. Mä oon aina sanonu, etten ota kiirettä mukkaan kun pankkiin lähen.

Ei oo ollu kyllä helppoa päästä kauppaan, varsinki talavella. Talavella ei päässy; taksilla piti mennä kauppaan... Eihän se tuo metro kaukana ole, mutta kun on tuo vastamäki, se tekkee sen liikkumisen pahaksi! Ja ku ei oo yhtään penkkiä mihin pysähtyä.

Kyllä minä pärjään, taksillahan minä oon kulkenu...Nii ja ne tavarat ja muut tullee sen kauppapalvelun kautta.

Yksin en pääse. Kyl mul tulee nyt se taluttaja niin sit voi mennä vaikka mihin.

Ei oo enää penkkejä kirkon eessä... siihen oli hyvä istahtaa.

Merja Rantakokko (2011, 67–69) on tutkinut väitöskirjassaan ikäihmisten ulkona liikkumista ja löytänyt samoja ongelmia. Hänen tutkimuksensa mukaan ympäristön esteet vähentävät ulkona asioimista ja liikkumista. Levähdyspaikkojen puutteella on suora yhteys kävelyvaikeuksien syntymiseen ja heikkoon elämänlaa-

tuun. Ympäristön esteistä nousivat esiin myös mäkinen maasto ja katujen huono kunto, jotka aiheuttavat suoranaista pelkoa vanhuksien keskuudessa. Havainnointieni perusteella katujen kunto Kallion alueella ei ole joka paikassa hyvä. Erityisesti tämä nousi esiin liikuttaessa näkövammaisen vanhuksen kanssa. Katukivetykset ja kaduilla olevat esteet olivat vanhukselle vaikeita.

Myös Sirpa Andersson (2012, 10–11) kirjoittaa artikkelissa ”Ageing in place – ikäihmisten asumisen ongelmat ja sosiaaliset suhteet”, että vanhusten ulkona liikkumista ja asioimista vaikeuttaa mitä suurimmassa määrin ympäristön esteet ja penkkien puute. Kodista voi pahimmassa tapauksessa muodostua loukko, josta halutaan pois, mutta lähiympäristön esteellisyys estää sen.

Yhteisön ominaispiirteistä puhuttaessa, haluan erityisesti nostaa esiin yhden haastateltavan kertomuksen omasta yhteisöstään. Haastateltava kertoi saman ikäisistä naapureista koostuvasta ystäväpiiristä, joka on vuosikautia tehnyt yhdessä asioita. He käyvät muun muassa Kallion kirjaston ja Seniori-Vamoksen järjestämissä Päiväkino-näytöksissä, ja elokuvan jälkeen voivat piipahtaa kahvillekin. Ystäväpiiri auttaa myös sairastapauksissa, jos naapuri ei pääse esimerkiksi kauppaan. Helsingin Sanomat luetaan vuorotellen, ja jos lehti ei kolahtakaan luukusta, voi olla, että ystävällä onkin joku hätä. Haastateltavan mielestä ystäväpiiri tuo tukea ja turvaa myös vanhenemiseen ja se lisää turvallisuuden tunnetta.

Meillä on niin mukava tämä ystäväpiiri! Eilenkii me oltiin kattomassa sitä elokuvvaa tuossa... ja kahvilla käydään me viiden poppoo ja me ollaan oikein sillä tavalla kanssakäymisissä!

On niinku semmonen sopimus että, jos tulee hätä yöllä nii voi yöllä soittaa.

Nii, niin nimenomaa, ettei ole yksin!

Kaija Hänninen (2008, 232–236) kuvailee juuri tällaista yhteisöllisyyttä sosiaalisesti osallisuudeksi (social inclusion). Se, että on joku johon pitää yhteyttä, li-

sää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tämä osaltaan ehkäisee syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Sosiaalinen yhteisöllisyys auttaa vanhuksia osallistumaan yhteistoimintaan, hoitamaan päivittäisiä askareita turvallisesti ja mahdollistaa avun saamisen vaikkapa naapurilta.

mutta että tuota pystyy yksin kotona olemaan ja elämään ja käymään kaupassa...

Hänninen (2008, 235) kirjoittaakin, että sosiaalinen osallisuus edesauttaa vanhuksia asumaan omassa tutussa kodissa ja ympäristössä pidempään. Se lisää vanhusten tunnetta siitä, että he edelleen ovat tärkeitä yhteiskunnan jäseniä. Hänninen jatkaa, että sosiaalinen osallisuus tulisi sisällyttää tärkeäksi osaksi seniori- ja palvelupolitiikkaa.

Moni sitä ihmettelee, että tämä on semmoista harvinaista Helsingissä.

6.3 Kasaantuvat huonot olosuhteet

Tämä ominaispiirre syrjäytymisen syynä ei noussut esiin vanhusten haastattelusta. Ajatus siitä, että lapsuudesta asti tapahtuva huonojen olosuhteiden kasauminen aiheuttaisi yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, ei siis haastateltavien kohdalla ole toteutunut. Kaikki haastateltavat ovat syntyneet sodan keskellä ja vaikeista ajoista huolimatta ovat selvinneet kuka helpommin kuka vähän vaikeammin elämän läpi.

Kasaantuvat huonot olosuhteet -teemaan liittyvät kysymykset koskivat lapsuutta ja nuoruutta, joten näistä aiheista tuli paljon keskustelua ja muisteluja. Usein nämä muistelut olivat haikeita ja surullisia, mutta myös iloisia tapahtumia muisteltiin paljon. Haastateltavat naiset kokivat muistelujen ja elämäkokemusten jakamisen tekevän hyvää itselle ja muistelutyöstä sai voimaa. Leonie Hohen-thal-Antin (2009, 18) kirjoittaakin teoksessaan ”Muistot näkyviksi - Muistelutyön

menetelmiä ja merkityksiä”, että muistelutyö voi parhaimmillaan auttaa näkemään elämän merkityksellisyyden.

Ikäinstituutin asiantuntijat Ilka Haarni ja Suvi Fred puhuvat myös ”Elämänkokemus ja elämäntaito kulkevat käsi kädessä” -radio-ohjelmassa (2015) siitä, että elämänkokemuksilla on suuri merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Heidän mielestään ikääntyneiden elämänkokemuksia pitäisi hyödyntää enemmän, koska positiivisista ja negatiivisista elämänkokemuksista kasvavat yksilölliset elämäntaidot. Ja näistä elämäntaidoista voidaan rakentaa selviytymiskeinoja arkeen. Haastateltavat kokivatkin suoranaista ylpeyttä siitä, että ovat selviytyneet ränkoista kokemuksista tähän päivään.

Mul on ollut hirmuhyvä lapsuus! Mää sanon, että äiti ei ois karpästäkkää tappanu jos ois sen nähäny...Mulla ollu kyllä nii hyvät vanhemmat... Meil oli hyvä olla, se oli oikeen semmonen hovipaikka! Oli yli 30 hehtaaria viljeltyä pinta-allaa!

Ollu kyllä sellanen ihana lapsuus! ...Olin sota-ajan laps.

Ja sit tuli käsky, että koko kylä täytyy mennä metsään! Me oltii semmosissa kuopissa, koko kylän väki! Me olimma niissä kuopissa niin täitä täynnä! Eikä meil ollu mitää ruokaa! Ja isä läks ja.... joutu tappaa meiän rakkaan koiran... Että meille lapsille ruokaa... Se pelasti meiän elämän, aikuiset ei kukkaan syöny sitä, meille lapsille annetti vaan.

Koko elämä oltu rattailla! Liikuttu eteeppäin! Ja ei ole ollu aina mihin männä! – Karjalas meil oli hyvä olla...

Seittemän meitä kaiken kaikkiaa oli sielä... Semmosia kaikennäkösiä tauteja sielä oli, ei selevinny kaikki hengisä. Sota oli semmosta... Me nähtiinki niitä pommikoneita, olin viis tai kuus... Kyllä ne aina vei sinne mettän siimekseen... äiti ja isä... ja lakanat korviin...

Haastatteluista kävi ilmi myös suoranainen omien unelmien uhraaminen sen vuoksi, että pystyi hoitamaan omia vanhempiaan. Myös lasten vuoksi oli tehty uhrauksia ja näin oma etu oli jätetty taka-alalle.

Miehän aika kauan hoisin vanhempaini niin, kun asuttiin... kun kaikki muut oli menneet naimisiin niin, mutta minä en. Kun mie en niin... kun hyvää en saanu nii huonoa en huolinu niin minä olin vain yksin.

6.4. Ikäsyrrjintä eli ageismi

Ikäsyrrjintä käsitteenä oli haastateltaville outo. Kaikki haastateltavat ymmärsivät sen tarkoittavan vain työssä tapahtuvaa ikäsyrrjintää. Haastateltavat eivät suoraan myöntäneet kohdanneensa ikäsyrrjintää, vaan tämä tuli ilmi ikään kuin sivulauseissa.

Ei ne sieltä terveyskeskuksesta mua mihinkään lähetä. Itte jos et ossaa sanoa oikeata, sanovat vaan sen minkä kuulevat.

Een minä semmosta oo... yli 64-vuotiaaksi tein töitä rakennustyömailla.. Käsi pelillä tehti kaikki...Nykyää helpompaa. Ohan se nykyää semmosta mitä se Stockmanniki teki; irtisano ja otti nuorempia töihin!

Minä oikei oo ja jos huomasinki en minä tuommosista oikei välitä. Jos joku semmosesta nauttii, nii nauttikoo. Välillähä niitä on pankissa semmosia minuun kohdistunu, mutta nykyää, välillähä se oli niin ettei ne paljo päivää sanonu, mutta nythän ne sannoo, että päivää ja tervetuloa uudestaa. Se o muuttunu vähä se.

Täähä se on tämä Nortea-pankki sanonu, että ne tuo ne asiakkaat likaa lattialle...kuraa lattialle. Nehän ne pitää pystyssä nuo asiakkaat nuo pankit...

Ehkä pitkän elämäkokemuksen myötä ei koeta enää tarvetta tuoda itseä esille ja näkyväksi, vaan tyydytään huonompaan palveluun ja kohteluun. Vanhukset eivät ole tottuneet nykypäivän ”kaikki minulle heti” -ajatteluun, eivätkä osaa vaa-

tia tarpeeksi. Emeritusprofessori Sirkka-Liisa Kiveläkin (2012, 148) puhuu vanhusten alistumisesta roolittomuuteen, joka voi johtaa vetäytymiseen yhteiskunnasta ja lopulta syrjäytymiseen. Myös Tova Band-Winterstein (2015, 118–119) kirjoittaa tutkimusartikkelissaan roolittomuudesta, kutsuen sitä näkymättömyydeksi. Näkymättömyys on ikäsyrjinnän ilmentymä, mikä voi johtaa välinpitämättömyyteen ja epäkunnioittavaan asenteeseen vanhuksia kohtaan. Band-Winterstein pohtii artikkelissaan myös sitä, onko ikäsyrjintä kiinni persoonasta vai onko se erityisesti terveydenhuollossa esiintyvä rakenteellinen ongelma.

Havaintoni puolsivat ikäsyrjinnän toteutumista terveydenhuollossa. Olin itse todistamassa yhden haastateltavan kahdeksan tunnin jonotusta eräällä päivystyspoliklinikalla. Hänen toinen silmänsä on sokeutunut ja toisessa silmässä näkökyky enää 15 prosentin luokkaa. Vastaanottava sairaanhoitaja ei kysynyt koko vastaanoton aikana vanhuksen näkökyvystä, vaan teki oletuksen, että vanhus näkee normaalisti ja pyysi häntä vaan tarkentamaan katsetta uudelleen ja uudelleen. Vanhus sanoi turhaan useaan otteeseen, ettei hän näe. Tunteja myöhemmin sama sairaanhoitaja saapuu luoksemme ja kysyy kovaäänisesti ja yliartikuloiden vanhukselta: *”Etsä tosiaan näe toisella silmällä mitään?”* Kahdeksan tuntia on pitkä aika odottaa kenelle tahansa, saati 90-vuotiaalle vanhukselle, jolla oli lääkkeitä ottamatta eikä mihinkään päässyt levähtämään. Havainnointi ikäsyrjinnästä kiteytyi vielä illan päätteeksi, kun haastateltava kävi tiedustelemassa jonotusaikaa nuorelta mieslääkäriltä: *”Meillä on tärkeämpiä ihmisiä hoitavana, istukaa ja odottakaa!”*

Ei meitä vanhuksia enää kunnioiteta! Tällaista vanhaa ihmistä istutetaan... Voi hyvä jumala tätä palvelua. Hoitajatkaan ei puhu enää suomea...

Ei kelpaa vanhat ihmiset enää mihinkään! Saamme ala-arvoista hoitoa. Epätoivoista tämä on.

En voi yleistää tätä tapausta, koska kokemus oli ainoa laatuaan, mutta uskon, että se omalta osaltaan kertoo sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilökunnan ylei-

sestä asennoitumisesta vanhuksia kohtaan. Kivelä ja Vaapio (2011, 135) kirjoittavatkin, että vähättelevä, holhoava ja epäystävällinen käytös vanhuksia kohtaan on arkipäivää hoitotyön ja lääketieteen kulttuurissa.

6.5 Haastateltavien omat kokemukset ikääntymisestä ja vanhuudesta

Haastateltavat kokivat ikääntymisen positiivisena asiana, lukuun ottamatta vanhetessa tapahtuvia fysiologisia muutoksia. Haastatteluista kävi ilmi se, että vanhuuteen on ikään kuin totuttava ja annettava sen viedä mukanaan. Kolotukset ja ”rempat” on hyväksyttävä osaksi vanhenemisprosessia. Haastateltavat kokivat kuitenkin mielen olevan nuori ja tarmokas. He olivat ylpeitä esimerkiksi siitä, että vielä yhdeksänkymmenen vuoden iässä siivoavat itse asuntonsa ja kantavat matot tuuletusparvekkeelle. Pieniä asioita, mutta suuria voimavaran lähteitä.

Enemmän minä oon vanhus ku nuori. Nii en minä siitä oo pitäny mittää... Oon mikä oon.

No vanhuus... Joskus tuntuu, että voi hyvä ihime, että meitä vanhuksia... että meit on olemassa... tietysti pakkohan sitä on tottua siihen nimeen mutta tuota niin niin niin... en minä tiä, että mieluummin minä vanhus ku vanha...vai mikskä sitä voi sanoa... Niii... joo... Ne ois kaatopaikalle vietäviä...

En oo vielä vanha, ku mää oon vasta vajaa yheksänkymmentä!

Tietysti pakkohan sitä on tottua siihen nimeen.

6.6 Yksinäisyyden kokemus

Haastatteluista kävi ilmi se, miten kokonaisvaltainen vanhuksen yksinäisyyden tunne voi olla. Yksinäisyys koettiin eristävänä ja lamaannuttavana ja jopa mie-

lenterveyttä uhkaavana tekijänä. Koettiin, että omia ajatuksia ja tunteita pitäisi päästä jakamaan ystävien tai tuttavien kanssa. Toisaalta yksinäisyyden ajateltiin kuuluvan vanhuuteen ja sitä pidettiin väistämättömänä tosiasiana.

Yksinäisyyden havainnoiminen oli vaikeaa, mutta sen pystyi aistimaan. Yksinäisyys kuvastui muun muassa pienissä askeettisissa huoneissa, vähissä huonekaluissa, kuluneissa seinissä. Yksinäisyys kuvastui kasvoista, ilmeistä ja eleistä. Se ilmeni halauksesta, kättelystä, kosketuksesta. Yksinäisyys tuli esiin puheenaiheissa. Toiset haastateltavista eivät halunneet puhua yksinäisyydestä, toisille siitä puhuminen oli ilmiselvästi terapeutin kokemus. Se, että sai sanottua ääneen olevansa yksinäinen.

Ei niitä ole joo..

Nyt ei oo enää ketää! Kaikki parhaat ystävät ovat kuolleet!

Ois kiva saada juttuseuraa

...ja ei oo enää kenenkään kans puhumista!

Omat asiat pyörii vaan enää omassa päässä...

Minä olen yksin enää tässä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastattelujen ja havainnointien myötä voin tehdä johtopäätöksen siitä, että opinnäytetyöhöni osallistuneet vanhukset ovat syrjäytymisvaarassa ja yksinäisiä lähinnä terveydentilansa ja Kallion esteellisyyden vuoksi. Haastateltavien terveydentilan huononeminen vaikuttaisi olevan yhteydessä siihen, etteivät he pääse palveluiden piiriin samalla tavoin kuin ennen. Kaikki haastateltavat kertoivat lisäksi Kallion korkeuserojen olevan iso ongelma liikkumiselle. Tämä voi aiheuttaa sen, että vanhus jää mieluummin kotiin kuin lähtee hoitamaan asioitaan tai tapaamaan ystäviä.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet jossain elämänsä vaiheessa yksinäisyyttä ja suurimmalle osalle se on arkipäivää. Haastateltavat kokivat yksinäisyyden sekä fyysisenä että henkisenä pahana olona ja yksinäisyyden koettiin rajaavan elämää. Ystäviä haluttaisiin lisää, mutta terveydentilan vuoksi liikkuminen alkaa olla hankalaa ja näin ollen harrastuksiin tai muihin tapahtumiin lähteminen on lähes mahdotonta ilman saattajaa.

Tämän opinnäytetyön teko on ollut sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti hyvin kasvattava kokemus. Vanhusten elämä avautui vapaaehtoistyön ja haastattelujen myötä aivan uudella tavalla. Se, että vanhus ei pääse enää kauppaan huonon terveydentilansa ja ylämäen vuoksi, sai minut miettimään niitä palveluita, joita vanhuksille nyt on tarjolla. Kotihoidon palvelut vastaavat monen vanhuksen palvelutarpeisiin, mutta haastattelemani vanhukset olivat liian hyväkuntoisia kotihoidon palvelukriteerien mukaan. Kaikkia palveluita ei silti voida tuoda kotiin. Vanhusten on päästävä ulos ja tapaamaan muita ihmisiä.

Opinnäytetyön teko oli työläs, mutta opettavainen prosessi. Oivaltaminen ja onnistuminen ovat jääneet tästä prosessista päällimmäisiksi tunteiksi. Se, että

kolme hyvin erilaista vanhusta jakoivat elämäntarinansa ja kokemuksensa minulle. Nämä kokemukset olivat yhtäältä karuja kertomuksia todellisuudesta, ja toisaalta uskomattomia selviytymistarinoita. Opin haastattelujen teon myötä sen, että oman elämäntarinan kertominen jollekin ulkopuoliselle voi olla hyvinkin terapeutin kokemus ja antaa näin voimaa jaksaa elämässä eteenpäin.

Vanhusten kanssa käydyt keskustelut olivat ajoittain hyvinkin koskettavia ja kuormittavia. Opin paljon kohtaamisen ja aidon läsnäolon tärkeydestä, mutta myös siitä miten tärkeää on pystyä purkamaan kohtaamisten jälkeinen tunnekuorma. Ymmärsin prosessin myötä myös sen, että myötäelämisellekin täytyy asettaa rajat.

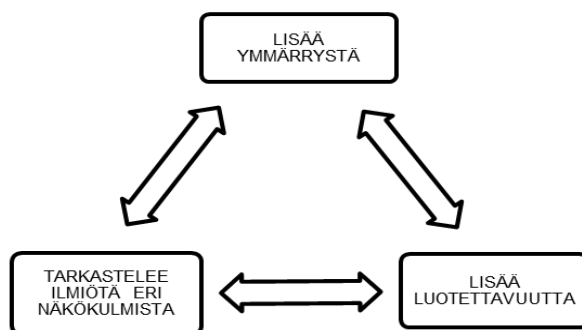
Opinnäytetyön tekeminen sai minut pohtimaan aihetta syvemmälle antaen aiheita jatkotutkimuksille. Mielestäni tutkimusta tulisi tehdä lisää vanhusten omasta näkökulmasta. Vanhusten näkökulmia ja elämäkokemusta voitaisiin hyödyntää esimerkiksi kotihoidon palveluita kehitettäessä. Kotihoito tulisi suunnitella vanhusten tarpeiden mukaan, ei kotihoidon työntekijöiden työaikojen mukaan. Lisäksi tutkimusta tulisi tehdä siitä, miten digitaalisten palveluiden lisääntyminen ja perinteisten palvelumallien karsiminen vaikuttavat vanhusten arjessa selviytymiseen. Tärkeä tutkimuskohde olisi myös sen, miten voitaisiin lisätä vanhusten yhteisöllisyyttä ja sitä myötä osallisuuden kokemuksia.

Vanhukset ympärillämme ovat samanarvoisia, eivät näkymättömiä kulueriä. Meidän tulisi muuttaa ajattelutapaamme ja ottaa vanhukset mukaan päätöksentekoon sekä lisätä kunnioitusta vanhuksia kohtaan.

8 TUTKIMUSTULOSTEN LUOTETTAVUUS JA YLEISTETTÄVYYS

Tapaustutkimukseen tutustuessa tulee väistämättä pohdittua sitä, ovatko tutkimustulokset millään tasolla yleistettävissä tai mikä niiden merkitys on. Tapaustutkimuksessa korostuukin ajatus siitä, että tutkimustuloksia ei tulekaan yleistää vaan ymmärtää tapaus ainutlaatuisena ja kokonaisvaltaisena. Se tarjoaa uusia näkökulmia yleistämisen sijaan. Mutta jos tutkimus on hyvin tehty, se voi mahdollistaa yleistämisen. Tärkeitä ovat ne tulkinnot, mitä aineistosta saadaan irti. (Laine ym. 2007, 214–216.)

Tarkoitukseni onkin avata vanhusten omia tulkintoja ja kokemuksia yksinäisyyden ja syrjäytymisen ilmiöstä tämän päivän Helsingissä. Haluan tuoda esille uutta tietoa ja analysoida tietyn ihmisryhmän toimintaa. Tällaisesta tiedosta voidaan käyttää nimitystä kokemuksellinen tieto. Tarkoituksena on, että tutkimuksen lukija voisi peilata tutkimustuloksia omiin kokemuksiinsa ja näin saada uutta tietoa omaan käyttöönsä. Tämän voidaan sanoa olevan yleistämistä kokemuksellisen ymmärryksen kautta (Laine ym. 2007, 216).



KUVIO 2: Triangulaatio eli kolmiomittaus (Kananen 2013, 34.)

Triangulaatio on eri menetelmien yhdistämistä tutkimuksessa. Hirsjärvi ym. (2013, 232–233) kirjoittavat myös, että triangulaatio on kuin kristalliin katsomista: se mitä näet riippuu siitä, mistä kulmasta kristallia katsot. Triangulaatio on tyypillistä tapaustutkimukselle, jossa aineistoa pyritään keräämään monipuolisesti. Ongelmat eivät useinkaan ole yksiselitteisiä, joten triangulaation avulla voidaan lisätä totuudenmukaisuutta ja tutkimustulosten varmuutta. (Kananen 2013, 34; Metsämuuronen 2006, 97.) Triangulaation käytöllä voidaan siis lisätä tutkimuksen luotettavuutta ja laatua.

9 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Tärkeimpänä eettisenä kysymyksenä olen pohtinut ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitusta. Kerroin kaikille haastateltaville sekä kirjallisesti että suullisesti, mitä tutkimuksessani tulen tutkimaan, kuinka kauan tutkimus kestää ja minkälaisia aineistonkeruumenetelmiä käytän. Lisäksi tein selväksi, että jokaisella osallistujalla on oikeus päättää yhteistyö täysin vapaasti.

Osallistuminen tutkimukseeni oli täysin vapaaehtoista, eikä osallistujien henkilöllisyydet paljastu opinnäytetyöstä. Tähän kiinnitin erityistä huomiota, koska otos on pieni ja osallistujat ovat Seniori-Vamoksen asiakkaita. Päätin olla käyttämättä sitaateissa nimimerkkejä tai edes identifiointia sukupuolen mukaan, koska tämä ei mielestäni olisi tuonut mitään lisäarvoa. Kaikki tallenteet sekä haastattelumateriaalit tulen hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Osallistujien ikä tuli ottaa huomioon tutkimuksessa. Erityisesti kiinnitin huomioita osallistujien aisti- ja toimintakykyyn sekä mahdollisiin sairauksiin. Haastattelut eivät olleet liian pitkäkestoisia, ja jos huomasin vanhuksen väsyvän, sovimme että jatkamme ensi kerralla. Pyrin kiinnittämään huomioita omaan puhetyyliini, sekä esimerkiksi vanhuksen huonoon kuuloon tai näkökykyyn. Koko prosessin ajan kiinnitin huomiota vanhusten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Yksi tärkeä eettinen kysymys oli se, ettei minun ja tutkittavien välille syntynyt riippuvuussuhdetta. Kerroin vanhuksille, että teen opinnäytetyötä tietyn ajanjakson ajan, jonka jälkeen joudun keskittymään kirjoittamiseen hyvin paljon.

Opinnäytetyöni pyrin tekemään kaikkia tutkimuseettisiä ohjeita noudattaen.

LÄHTEET

- Andersson, Sirpa 2012. Ageing in place – Ikäihmisten asumisen ongelmat ja sosiaaliset suhteet. *Gerontologia* 26(1), 2012.
- Elo, Satu & Isola, Arja 2008. Ikääntyneiden haastattelun erityispiirteitä. *Hoitotiede* no 4/2008, 215–225.
- Eloisa ikä 2015. Viitattu 26.2.2015. <http://www.eloisaika.fi/hankkeet/>
- Elämäkokemus ja elämäntaito kulkevat käsi kädessä. Suomi 2015. Toimittaja Hanna Kinnunen. Esitetty 22.6.2015.
- Findikaattori 2015. Vastasyntyneiden elinajanodote 1971–2013. Valtioneuvoston kanslian ja tilastokeskuksen indikaattori elinajanodotteesta. Viitattu 27.2.2015. <http://www.findikaattori.fi/fi/46>
- Hakonen, Sinikka 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 121–152.
- Haverinen, Riitta 2008. Osallisuutta ja ihmisen kunnioitusta – Ikääntyneiden palvelukokemuksia. Teoksessa Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 219–242.
- Helldän, Anni & Helakorpi, Satu 2014. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 15/2014. Viitattu 26.2.2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1
- Helsingin Diakonissalaitos 2014. Tilinpäätös ja toimintakertomus. Helsingin Diakonissalaitoksen Säätiö. Viitattu 2.9.2015. https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/2014_VSK_tilinpaaotos.pdf

Helsingin Diakonissalaitos 2015a. Seniori-Vamos kutsuu mukaan kaikenikäisiä.

Viitattu 26.2.2015. <https://www.hdl.fi/fi/seniori-vamos>

Helsingin Diakonissalaitos 2015b. Henkinen tuki. Viitattu 2.9.2015.

<https://www.hdl.fi/fi/toiminta/henkinen-tuki>

Helsingin seudun aluesarjat tilastokanta 2015. Helsingin väestö iän mukaan.

Helsingin kaupungin tietokeskus. Viitattu 16.9.2015.

<http://www.aluesarjat.fi/Dialog/SaveShow.asp>

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita.

Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hjerppe, Reino 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa Osmo

Kontula (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 210–231.

Hohenthal-Antil, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hänninen, Kaija 2008. Palveluohjaus – Täsmäpalvelua ikäihmisille. Teoksessa

Asta Suomi & Sinikka Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 196–242.

Jalli, Tarja 2015. Seniori-Vamoksen vanhuusprofiilit 3.0.

Kananen, Jorma 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 143.

Kivelä, Sirkka-Liisa & Vaapio, Sari 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kivelä, Sirkka-Liisa 2012. Hyviä vuosia – Arvokas ja turvallinen ikääntyminen.

Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa.

Koskinen, Simo 2011. Ikääntyneiden syrjäytyminen. Hoivapalvelut 2011 5-6,

15–17. Viitattu 16.9.2015. http://www.hoivapalvelut-lehti.fi/lehtiarkisto/hp_2011_nro5-6/hp_2011_nro5-6.pdf

- Laine, Markus; Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa Markus Laine; Jarkko Bamberg & Pekka Jokinen (toim.) Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Yliopistopaino, 9–38.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain muuttamisesta. 1351/2014. Viitattu 17.2.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141351>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 2012/980. Viitattu 17.2.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Lauhde, Tiina 2015. Seniori-Vamoksen tunnusluvut. Dia-esitys.
- Mankkinen, Tarja 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille - Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisuja 19/2011. Viitattu 14.9.2015. <http://www.intermin.fi/julkaisu/192011?docID=24903>
- Manninen, Asta 2014. Väestön ikääntyminen haastaa hyvinvointiyhteiskunnan. Helsingin kaupungin tietokeskuksen Kvartti-julkaisu 3/2014, 6–13. Viitattu 16.2.2015. http://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/issue/14_12_04_kvartti_3_2014.pdf
- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp ky
- Neuberger, Julia 2009. What does it mean to be old? Teoksessa Paul Cann & Malcolm Dean (toim.) Unequal ageing. The untold story of exclusion in old age. Bristol: The Policy Press, 101–121.
- Niemelä, Anna-Liisa 2009. Ketkä ovat syrjäytyneitä? Teoksessa Yrjö Engeström; Anna-Liisa Niemelä; Jaana Nummijoki & Juha Nyman (toim.) Lupaava kotihoito- uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–47.
- Niska, Ari 2014. Onko iäkkäillä helsinkiläisillä auttajia? Helsingin kaupungin tietokeskuksen Kvartti-julkaisu 3/2014, 21–31. Viitattu 16.2.2015.

http://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/issue/14_12_04_kvartti_3_2014.pdf

Nummela, Olli P. & Sulander, Tommi T. & Heinonen, Heikki S. & Uutela, Antti. K 2007. Self-rated health and indicators of SES among the ageing in three types of communities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2007, 35: 39–47. Viitattu 22.9.2015.

<http://web.a.ebscohost.com/anna.diak.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=afae1970-cffc-4338-8ad0-598012ae8aac%40sessionmgr4002&vid=1&hid=4207>. Saatavissa www.nelliportaali.fi: Ebscohost.

Nykänen, Anna-Stina 2015. Kotini on linnani. *Helsingin Sanomat* 15.2.2015.

Phillipson, Chris & Sharf, Thomas 2004. The impact of government policy on social exclusion among older people .Office of the Deputy Prime Minister. Viitattu 26.2.2015.

[http://www.bristol.ac.uk/poverty/ESRCJSPS/downloads/research/uk/5%20UK-Poverty,%20Inequality%20and%20Social%20Exclusion%20\(Later%20Life\)/Report%20\(UK%20later%20life\)/Phillipson%20The%20Impact%20of%20Government%20Policy%20on%20Social%20Exclusion%20among%20Older%20People.pdf](http://www.bristol.ac.uk/poverty/ESRCJSPS/downloads/research/uk/5%20UK-Poverty,%20Inequality%20and%20Social%20Exclusion%20(Later%20Life)/Report%20(UK%20later%20life)/Phillipson%20The%20Impact%20of%20Government%20Policy%20on%20Social%20Exclusion%20among%20Older%20People.pdf).

Rantakokko, Merja 2011. Outdoor Environment, Mobility Decline and Quality of Life Among Older People. Jyväskylän Yliopisto: Akateeminen väitöskirja. Viitattu 16.9.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27077/9789513942830.pdf?sequence=1>. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>.

Repo, Päivi 2014. Professori: Vanhusten kotipalvelua parannettava. *Helsingin Sanomat* 17.10.2014.

Sandberg, Otso 2015. Hallittu syrjäytyminen. Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Viitattu 3.3.2015.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96542/978-951-44-9677-6.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Viitattu 18.2.2015.

<http://www.julkari.fi/handle/10024/110355>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön esite. Helsinki 2014. Viitattu 16.2.2015.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116180/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf?sequence=1

Sulander, Tommi & Pohjolainen, Pertti & Karvinen, Elina 2011. Liikkumiskyvyltään heikentyneen ihmisen haavoittuvuus. Loppuraportissa Sirkka-liisa Heimonen & Pertti Pohjolainen (toim.) Vanhuksen koti keskellä kaupunkia -projekti 2008-2011. Viitattu 15.9.2015.

<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/217>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a. Sosiaaliryhmien välillä on terveyseroja. Viitattu 22.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/stop-koyhyys/nakokulmia-teemaan/sosiaaliryhmien-valilla-on-terveyseroja>.

Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys – Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 25.10.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?se>

Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus, 59–76.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampereen Yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 23.2.2015.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>
- Vaalavuori, Maria & Moisio, Pasi 2014. Tuloerojen ja suhteellisen köyhyyden kehitys. Teoksessa Marja Vaarama; Sakari Karvonen; Laura Kestilä; Pasi Moisio & Anu Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL. 98–117.
- Valtiovarainministeriö 2013. Eurooppa 2020-strategia. Suomen kansallinen ohjelma. Valtiovarainministeriön julkaisuja 10a/2013. Viitattu 23.2.2015.
http://ec.europa.eu/europe2020/pdf/nd/nrp2013_finland_fi.pdf
- Winterstein-Band, Tova 2015. Health Care Provision for Older Persons: The Interplay Between Ageism and Elder Neglect. Journal of Applied Gerontology 2015, Vol. 34(3). Viitattu 15.9.2015. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Sage Journal Online.
- Yin, Robert K. 2011. Qualitative Research from Start to Finish. New York: The Guilford Press.
- Yin, Robert K. 2012. Applications of case study research. California: SAGE Publications Inc.
- Yleisradio 2015. Hoivakoti kuntoon-ohjelmasarja. Viitattu 17.2.2015.
http://yle.fi/uutiset/hoivakoti_kuntoon/#/vanhustyon-vallankumous

LIITE 1: Haastattelu suostumus

Veera Turula-Widerholm

Diakonia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Olen terveydenhoitajaopiskelija Diakonia Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä liittyen Seniori-Vamoksen hankkeeseen etsivästä vanhustyöstä ja erityisesti syrjäytymisen ehkäisemisen teemasta. Tällä suostumuksella pyydän lupaanne haastatteluun ja sen tallentamiseen.

Haastattelut ja niistä syntyvät aineistot ovat luottamuksellisia eikä henkilötietojanne tulla esittämään opinnäytetyössä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tallenteet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

() Suostun haastatteluun

() Suostun haastattelun nauhoittamiseen

Paikka, päivämäärä ja allekirjoitus

LIITE 2: Haastattelurunko

TEEMAHAASTETTELUN RUNKO

Veera Turula-Widerholm

Diakonia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

IKÄÄN LIITTYVÄT OMINAISPIIRTEET

Toimeentulo

- Pienentykö tulotasonne merkittävästi eläkkeelle siirtymisen myötä?
- Koetteko että tämänhetkinen tulotasonne on riittävä? Pystyttekö hankki-
maan kaiken tarpeellisen? Onko vuokranne kohtuullinen eläkkeeseen
verrattuna?

Terveys

- Minkälaiseksi koette tämänhetkisen terveydentilanne? Oletteko kokenut
terveydentilassanne heikentymistä/parantumista?
- Oletteko kokenut että olisitte terveydentilanne vuoksi joutunut rajoitta-
maan esim. kaupassakäyntiä, ystävien näkemistä? Jos ette ole, niin mi-
ten terveydentilanteenne yleisesti ottaen vaikuttaa liikkumista ja palvelui-
den piiriin pääsemistä?

Sosiaaliset suhteet

- Oletteko huomannut, että ystäväpiirinne olisi pienentynyt tai vastaavasti
laajentunut ikääntymisen myötä?
- Tapaatteko naapureita, sukulaisia tai muita ystäviä ja kuinka usein?
- Minkälaisia ystäviä haluaisitte elämäännne?
- Miten ystävyysuhteet ovat muuttuneet iän myötä? Voitteko kertoa ystä-
vistä elämäkaarenne aikana?

KASAANTUVAT HUONOT OLOSUHTEET

- Kertoisitteko/lapsuudestanne
/nuoruudestanne/aikuisuudestanne/ikäääntymisestäänne?
- Olette syntynyt 30-, 40-luvulla? Minkälaista elämä oli tuolloin? Minkälainen lapsuus teillä oli?
- Miten koitte sodanjälkeisen Suomen omassa elämässänne?
- Mitä vanhempanne tekivät työkseen?
- Mitä olette opiskelleet elämänne aikana?
- Missä olette työskennellyt?

YHTEISÖN OMINAISPIIRTEET

- Oletteko asunut kauan Helsingissä/Kalliossa/tässä talossa?
- Tunnetteko hyvin naapurinne? Vaihtuvatko naapurit usein?
- Koetteko kotiympäristönne turvallisena? Onko teille sattunut mitään ikävää liikkuessanne Kalliossa tai muualla Helsingissä?
- Koetteko ilkivallan tai rikollisuuden lisääntyneen? Onko teillä tästä kokemuksia?
- Oletteko kokenut uhkaavia tilanteita, esimerkiksi väkivaltaa tai muuta?
- Onko liikkuminen kotoa palveluihin helppoa? Pääsettekö helposti kauppaan/pankkiin/kirjastoon?
- Onko lähitöllä tarpeeksi teidän tarvitsemianne palveluita? Voitteko kertoa mitä palveluita käytätte?

AGEISMI ELI IKÄSYRJINTÄ

- Mitä teille tarkoittaa sanat vanhuus, ikääntyminen?
- Miten jaottelisitte oman elämänkaarenne iän ja niihin liittyvien tärkeiden tapahtumien mukaan? Liittyykö tiettyihin ikäkausiin joitakin asioita jotka nousevat erityisesti esiin?
- Oletteko joskus kokeneet syrjintää ikänne vuoksi? Jos olette, niin voisitteko kertoa tarkemmin minkälaista ja missä tilanteessa? Minkälaisia tunteita tämä teissä herätti?

- Oletteko huomanneet, että ikänne myötä ihmisten suhtautuminen teihin olisi ollut joissain tilanteissa erilaista? Esimerkiksi asioidessanne terveyskeskuksessa, vaatekaupassa tai pankissa?
- Koetteko olevanne tasa-arvoisessa asemassa työikäisten kanssa esimerkiksi terveyspalvelujen saatavuudessa?
- Onko teillä muita kokemuksia ikänne perusteella tapahtuneesta syrjinnästä tai ulkopuolelle joutumisesta?

LIITE 3: Havainnointisuunnitelma

Veera Turula-Widerholm

Diakonia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

HAVAINNOINTISUUNNITELMA

Mitä havainnoidaan?

- Havainnoin tutkimukseen osallistujien kotiympäristöä, esteettömyyttä (onko talossa hissi, onko paljon rappusia jne.)
- Havainnoin tutkimukseen osallistujan asioimista esim. ruokakaupassa, terveyskeskuksessa yms. Miten vanhus saa palvelua, kuinka häntä palvellaan?
- Havainnoin muiden ihmisten suhtautumista/käytöstä vanhusta kohtaan

Havainnoinnin tavoitteet?

- Tavoitteena saada mahdollisimman aidoista tilanteista havaintoja miten vanhus pääsee hänelle tarpeellisiin palveluihin, kuinka häneen asennoidutaan?
- Tavoitteena valokuvan keinoin tallentaa esim. esteettömyyteen liittyviä epäkohtia

Havainnointiajankohta?

- Havainnoinnit tullaan tekemään kevään/kesän aikana tutkimukseen osallistuville ja itselleni sopivaan aikaan.

Havainnointipaikat?

- Kallion alue
- Kotiympäristö
- Palvelut

Montako havainnointia?

- Ajankäytön rajallisuuden vuoksi, en pyri automaattisesti havainnoimaan kaikkia osallistujia ja kaikissa mahdollisissa toimissa. Jos saan vähintään yhden havainnoinnin per osallistuja se riittää. Teen havainnointia myös haastattelujen aikana.

Havainnoinnin mahdollinen tallentaminen?

- Muistiinpanovälineet, äänitallennus, valokuvaaminen, videokuvaaminen
-

LIITE 4: Teemoittelut

IKÄÄN LUITTYVÄT ERITYISPIIRTEET			
TOIMEENTULIO:		TERVEYS	SOSIAALiset SUHTEET/HARRASTUKSET/MIELENKINNOT
mul on jätetty kylä säästöön		olen ihan tyytyväinen	Huominen päiväki on varattu
ei mun tervä siinä pihisteillä		käypi seläille	Ooon, mel on mukava tää ystäväpiiri
Mun ei tervä ajatella että riittäkö rahat..		kuulma	No näitä kylä riittää nyt, ja ylimääräiset potkitaan pois!
mulon rahat		Kyl mä tuota niin niin päijään vielä nyt näitten kanssa	kun mä oon tämänhen päpätijä niin mä oon päijänny
riittää jatkossakin		pysyy verenpaine kunnossa	minusta tykkättiin
Mulla ki kaks pulmeträskuu		hidesitan minun tuota sitä nimimusta	Koko rapun väki sillä tavalla tuttuja
Ei tervä näkäsensä olla eikä nukkumaan menä		semmonen hurntia päässä	Kaikki parhaat ystäväi ovat kuolleet
Mun mies oli hyvä! Tienas hyvin		minä voon mun oikeasta korvasta laskee mun sydämen työnin	Me oli kaks mulle täik eeläi
Mei ei ollut rahat		Pysyn vielä parvekkeel siivotaan ja pesemään lattiat.	Meiä meit oli tukera toisillani
Jos olis rahaa nii mentisn yksityiseen		Terveys mulia alko romahtamaan	Nyt ei oo enää ketäi!
kokeita, niin neitän ois kailita		näi sihtäi	Mmä olen yksin enää tässä.
sillo alkuaikoina tää oli mekee ilmanen tää (vuokra)..mutta ne nosti sille puolella		Kalk on hankaleia ja pää on nyt.. menee huonoksi... Ja nyt ilman päitäki!	Olen jätänny tähän...
kylähän tämän pysyy maksamaan. Kuhan pysyy terveensä eikä mee nuihi jos sairaalaan putuu		Ei ole voimaa enää..Lihakset mennö...Kun en mä päässe enää liikkumaan!	Meitä ei suuresakaan ole ketäi näin pitk äikäistä
ei ois rahat riittäny...nyt maksan sitä velkaa		sihtäi pahinta ja aiespihin mitään ei voi tehdä	Kuule, yksin ei oo kiva enääi!
		Ei voi muuroida enää, joka viik ko siivosin, ei enää.	Ja ei oo enää kenenkään kans puhumista
		Huimaus on niin kova	Omat asiat pyörii vaan enää omassa päässä...
		huimaus. Se on pahat	Niin hyvä naapuri emen tässä!
		En saa kaniata enää	Nyt muuti asumaan mun naapuriksi, hän on rullatuolisairas, ei jaks enää, hän on luottanut
		Se o hankaleia ku ei nukk.u, nii eip pää toimi	Hän itkee ja puidistaa sytämän, ja minä potkin sen kaiken pois
		Ei mulle anneta rolaattoriai	Hänel ei oo ketäi, ei yhtäkää
		Te odote näkövammaisen nii rolaattoria ei anneta	Ois kiva saada juttuseuraa
		Kävelykeitä nyt vaan	Tuksisimme toinen toisamme, kävisimmä...mutta ei ole tässä semmossa. Ei kenenstään ole enää!
		Kun ei saa syötä enää kun ilman hampaita ei voi syödä!	Sit ku kuolleet, nii tulevat uudet.
		Ei ole ruokahalukaa enää.	Itminen pitää itsestään huolta, mut nämä ei enää pidä
		Ruokahuu on piteessä	Ei mitä ole po..
		Vol hyvä jumalani, nyt ennen kuolmaa piti vielä soketua!	en kylä tii sen osoitella
		Nyt on noussu vielä sihtäripainel	Ei ole nii.
		Mutta nyt mulle tuo kuulu! aikaa mennä!	minä oon vaan tuolla kaupungilla käynny yksin kävelemässä
		Minä peikään onko o nullola viemäinpuutos	Ille ekokukissa ja nuissa aikani kuluksi
		Syöks mäi lika vähä vai	Ei mieli tee lähtiä ku liik kurnen
		Mä en peikää sitä kuolmaa, mutta ku jätet tuliset.	Epä tuo nyt aika oo pitkäksi käyny
		ei se hyvä oo, parempi i vois olla	ajattelu että ostas televisioin
		Kylä se on vaikeeta tämä	
		justiisa tämän hengityksen takia	
		se on kaulkoisa se	
		vähä meikompj olo	
		liik kurnen on tommosta...	
		Ei mieli tee lähtiä ku liik kurnen...	
		että ment tuosta korvasta yhtiäsk kti kuulu	
		ettei meharinu pysyy pystyssä	
		nii sille tulee umpik uuro.	
		Kuhan pysyy terveenä	
		joku virus, tai sille joku virus on on tuk keutunu tai jottai	

KASANTUVA/AT HUONOT OLOSUHTEET			
LAPSUS, NUORUUS, OPISKELU, TYÖELÄMÄ, ELÄMÄNKOKEMUKSET			
Mei on ollu himmuyhy lapsuus	Mää olin ni vkk elä menemää, ja ei mitenkää päästetty	Oli pieni paikka se kylä	
isän tyttö! kylä mie oon äitinki	Työtä tehti ja mä työtä ilian paljon, mut mää tykkäsin	sisko ja veli kuolleet aikasemmin	
	tuli käskey, että koko kylä täytyy mennä metsään, ja mei olis isän veli perheineen ja isän kak s sisarta perheineen. Siel oli tehty sellaset isot kuopat	semmosia kaik ennäkösiä tautteja sielä.. ei oo selveniny hengissä.	
mulia ollu niin nyvät vanhemmat että		lentokoneita tuli tuolla venäjältä.. kaluheet semmoset pommikoneet tuli sieltä	
se on oikeen semmonen hovipaikka	Mei ei ollu mitää ruoka!	kylä ne aina veinät sinne.. äiti ja isä... lak anat korviin...	
viis huoneen ja keittiön asunto	Otti nahan pois ja keitti isosa kattilasa ja me syöti se oma koiraili!	siitä ne pelkäs että ne koneet ampuu	
Isä oli semmonen liikemies	suomalaiset perheet otti koteihinsa palvelijoiksi ja siivoajiksi.	ei mulle siitä, ku mä olin niin pieni... tajunnu siitä sen enemppää (SOTA)	
ja sain siitä sitten rahaa, omaa rahaa	sota riehui sielä tielä ja kaik polttavat niitä taloja mitä siel oli	kyläläh sitä tuli tehtyä niitä töitä siinä kesäläk i	
yli toistakymä työsylehmää	Me olimma siinä sodan jaloissa koko ajat!	koulun välissäki... metsätöitä	
Mei ol aiina apulainen!	Oi isä oli vahva!	ei p sielä paljo muuta ollu	
Ollu kylä sellanen ihana lapsusi!	Mutta äkkää tuli Stalinin käskey! Minun kansat kaikki takasi!	tehdashommia	
Että voi hyvä ihme, että se tuli jotenki läheiseksi se Orivesi	Mut kaik meit varastettiin! Mitää ei jätetty!	pinnusta	
kun mää oon tämmöhen päpättijä niin mää oon pärjänny	Äitil annettiin pieni huone	Kaapelitehtaalla olin	
Mutta sitten oli kuitenkin niin paljon koti-ikävää, että kotiin piti päästä	me kuulaan näikään!	Kyläläh sitä väillä talvella oli vähä viljeetä	
hoettiin karjaa	Isä puujalka ja pitää vielä kiinni kolmesta lapsesta!	koira tuuli ja pakasta oli 15-16	
kaupassa sielä, kenkäkaupassa ensin aloitin sen liik-e-elämän	Ja äitiki pääsi takasi!	kävelinki nii aika kylmältä tuntu... eihä siihen aikaa ollu.. tuota.. ei se sillo tuntunu sillä tavalla	
"Rakas sisko tule nyt hänelle avuksi... rosvo! varastavat ja huijaavat...."	Koko elämä ollu rattailla!	.. äiti oli kotona	
Eik ö ihmisen henki helpommalla lähe , että kun koko päivän olin kaupassa ja sitä piti siivota aina...	Ja ei ole ollu mihin mennä	oli joku lehmä ja sika ja sielä sai vähä	
Tykkäsin! Voi tykkäsin olla sielä ja minusta tykkätiin	Mun mies oli hyvä! Tienas hyvin!	jos ei niitä olis ollu nii olis ollu aika ankeeta	
Kylä mä niin taikka olin siinä työssäni.	Minä olin niin vahva! Kyllä olin vahva.	ku ei sielä väillä ollu töitä	
iso vastuu	Minä hoisin.	Kansakoulun käveltiin	
Mul on ollu kylä niin hyvä tuuri elämässä tähän saakka	Kato ku mää en itkeent	sitten ku oli kaikki tiet kun lunta sato, polovee asti lunta	
On ollu kylä niin kiva...	Lapsen hoidan, ei miestä!	... ei se nii helppoo ollu	
	Elämä unohtaa kaik tuolaiset.	käsilä o tehty	

YHTEISÖN OMINAISPIIRTEET		
NAAPURIT, TURVALLISUUDEN TUNNE, RIKOLLISUUS, PALVELUIDEN RIITTÄVYYS, LIKKUMINEN		
Joo, meillä on niin hyvät välit	Mut kun mun työ oli tässä ja oli illoin ja aamuin..	tässä ainaki nyt kolo käytävältä tässä (asuminen)
me olia oikein sillä tavalla keussakäymisissä	En halunn muttaa mihinkää.	Enne minä asuin monesa paikasa, ympärä Helsingiä
koko rapun väki sillä tavalla tuttuja	Ku kuolevat nii sit vaihtuivat!	En minä tunne mutta ku naapurirapusta
noin päivää sanotaan	Iltaisin mä missää koskaan käy!	Pajlo tässä on vaihtunuki ihmiset
kaulheen kiva talo ja rauhallinen talo	Kun päivän aikaan kaik liikkuu niin en ikävoi illal mihinkää.	ulko maalaisia
Ei tarvii pelätä	voi herranan aika kello on puol yks! ja tyttö mäin yksin .. ja pojat istuu tuol! Se on vaaralliset! Minä ikänä en menel!	Ennen oli talonmiehet
saa ihan turvallisesti tulla	Ihan turallinen koti	Nyt ei hojleta, leiväperästä
niin että vielä elää kaksikäytäväsyyntäki!	Ovet on kaik lukos	En minä ny viimeaikoina ole nii myöhään liikkunukkaa
Niin vanhaa porukkaa tosiaankin on olemassa	summent laiteaan tänne	Ei mulia ainakaa oo mitää sattunu
mutta että tuota pystyy yksin kotona olemaan ja elämään ja käymään kaupassa ja suorittaa kauppa-asiat	juopot ja yksinäiset eronneet miehet ja nait omaanit	moittivat tätä Vaasankatu
Meiä on semmonen sopimus että, esimerkiksi voidaan yöliä jos häitä tulee niin voi soittaa	Epämukavalla! Epämukavalla tuntuu!	Täätä oli se viinahomma
Naapurit (nimi poistettu) tuli silloin tänne ja tunnin verran oli täällä mun kanssa ja sit se alko niinku helpottamaan	Piti tulla nuoret opiskelijat taikka nuoret perheet!	Onhan sielä voinu olla sielä Harjulla vähä
ettei ettei ole yksin!	Se on pahasti!	Noitaha on noita maalauksia seinissä (graffiti, pommaukset)
moni sitä kyllä ihmettelee, että tämä on semmosta harvinaista Helsingissä (yhteisöllisyys)	Nyt en tiä miten alkaa sujumaan!	on tulleet röyhkeitä rosvoja rappuli
tää on turallinen! (Kalilo)	Polistit on olemas ja valvoja on yön läpi.	Tuossaha olis hyvä tietysti tuossa ovesa olla se keiju
yksin lähe minnee tuone keskikaupungillekkaa	Ja kun jos juovuksissa, eivät päästä sisää.	Ei oo ollu helpoa, talavella vielä pahempi (liikkuminen Kalliossa)
hävytöntä että Kalliolle on niin huono maine!	rikkooneet tän oven!	Kymppi se maksaa tuolta Hakaniemiestä (taksi)
Ja tänä päivänä täällä ei ole mitää asumisessa..	nii sellasia naisia jotka asui täs asuntolas.	Tuo vastamäki.. se tekee sen pahaksi.
Ei mulia oo enää asiaa... ei oo asiaa mennä sinne ja ei taittee mennä (liikkuminen illalla/yöllä)	tulevat ja käyvät sätkemäs paikat..	Ei oo yhtää penkkiä mihiin pysähtyä istuma..
alamäkeehen on helppo mennä,	et mitää ne juoppoja ovat.	mutta metrolla menee, siinä kyllä pääsee ku on alamäki
kyllä se vähän sitte hissukseen keran sitten tulen toista linjaa ylös se on loivempi se mäki ku nousta tuo Siltaasaarenkatu	Yksin ei pääse, taluttaja nii sit voi mennä vaikka mihin.	tulo on just sitä vaikeeta
mä en ota kiirettä mukaan kun mä lähdän esimerkiksi pankkiin		keskustassa on helppo mennä
Mie tulen ja pysähdyn lepäämään		niltai Foodumlin
sauvat, niillä tuo mäki on paljo helpompi nousta		olis semmonen moottoripolkupyörä, mutta nehä voi viä tuolta (pyöräkeliaista)
niitten juoppojen takia ne otettu pois (penkit)		kyllä minä ny pärjää... tak silloha minä oon liikkunu
alamäkeen pääset mut ku sieltä pois tulet nii olet....		tavarat ja muut tulee sen kaupapalvelun kautta
Alepaahan on tuossa nurkan takana..		ja minä menin pankkiin, että saavat siltä suoraan velottaa
		mutta kyllä minä näin pärjään
		ja sitten jossan pääse nii sitte...

IKÄSVYRJINTÄ EL AGEISMI		
VANHUUDEN MERKITYS, IKÄÄNTYMINEN, ELÄMÄNKAARI JA SIILTÄ NOUSEVAT MERKITYKSET, UHRAUKSET		
Lehdessä minäki oon tästä luku	Me käyti kirkkoisa, me käyti kaikki juhlat, käyti Amandan hatut ki panemas piäheni	Nii minä tein yli 64-vuotiaaksi töitä. Eän minä ainakaa oo. (kohdannut ikäsvyrjintää)
Jok a paikassa minut on vastaanotettu..	Minä olin niin vahva!	Nii en minä vieti
mie oon ystävä kaikkien kans.	Minä hoisin.	Enemmän minä oon vanhus ku nuori.
mut sitte ku tulee vanhaks si nii..	" Ei meitä vanhuk sia enää k unioiteta!	Nii, en minä siitä oo pitäny mittä... on mik ä on
en oo vielä vanha ku mä oon vasta valaa yhekänkymmentä.	Täiäistä vanhaa ihmistä istutetaan	Oha se kyllä nykyää semmosta... itisano ja otti nuorempia töhi
tietysti pak kohan sitä on tottua siihen nimeen (vanhus, ikääntyty)	Voi hyvä jumala tätä palvelua!	en minä tuommosista oikei välitä.
mieluummin minä vanhus ku vanha.	Hoitajak aa ei puhu enää suomea...	Väillähän niitä on pank isa semmosia minuun kohdistunu
Ne ois kaatopaikalle vietäviä (vanhukset)	Meillä on täik eämpä ihmisiä hoidettavana, istuk aa odottamaan"	ettei ne paljo päivää sanonu
kuk kaan todeliakaan syvitty	"Ei kelpaa enää vanhat ihmiset mihink ään".	Se o muuttunu vähä se
kun miehenä aika kauan hoisin vanhempaini	Tämä on ala-arvoista hoitoa.	ku ei oo niitä tietok oneita.. pitää sitte mak saa
kai ki muut oli menneet naimisiin niin, mutta minä en		
kun hyvä en saanu nii huonoa en huollinu niin minä olin vain yks in.		
olen ollu yks in ja hoitanu vanhukse ni		
rakas lapseni miten tässä pärjätään" Ne ol isän viimeset sanat mulle.		
Se oli ihan hiiweitä, se oli ihan hiiweää se ensimmäinen se, mutta		
pak kohan elämän on jatkoa (isän kuolena)		
Sen jälkeen k un äiti kuoli, niin hän kuoli Koskelan sairaalaan.		
Niin tietysti se tuntu silloin alkun tuntu ihan hiiweäitä ja kotiin tuleminen töistä		
niin sit k u mie tuln niin mie jok a ilta itkin... niin nää on niitä surullisia		
hetkiä. Niin itkin sitä ku ei oo kettään		
Se on semmonen niinku surullisin hetki mun elämässä		
Yöläki ku paljon valvoin välillä niin rupesin miettimään tätä meän		
perhekok onaisuutta		
Että meillä on niin silatavalla lämmin suhde.		
On ollu kyllä niin antoisa tää eläk keellä oleminen justisa k u on saanu olla tene!		
Mää oon saanu mennä ja olla ja nauttia elämästä		
Niinku mie on aina sanonu, että täytyy liik kua		
Een oo kyllä huomannu semmosta, kun woronumerot on ja pank kiinkin		
menet niin kyllä sitä worollaan pääsee ja ovat kyllä hymn ystäväisiä.		
(ikäsvyrjintä)		